

БУДЬ Здоров!

№ 11
2009

100 страниц
о самом главном

Прекрасные
мелочи жизни

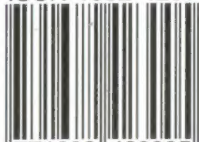
Подарки осени

У вас аритмия?

Ошибки в диете

ISSN 1682-4237

09011



9 771682 423005

>

Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?

У вас есть такая возможность.
До 30 ноября в любом почтовом отделении страны
можно подписаться на журналы
«Будь здоров!» и **«60 лет – не возраст»**



**Объединенный каталог
«Пресса России», том 1 (зеленый)**
Подписные индексы:
«Будь здоров!» – 73035
(6 месяцев)
«60 лет – не возраст» – 79922
(6 месяцев)
«Будь здоров!» +
«60 лет – не возраст» – 44780
(6 месяцев)
«Будь здоров!» +
«60 лет – не возраст» – 44785
(12 месяцев)

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555
(6 месяцев)
«60 лет – не возраст» – 99556
(6 месяцев)
«Будь здоров!» – 84330
(12 месяцев)
«60 лет – не возраст» – 84332
(12 месяцев)



Москвичи до 12 декабря
могут подписаться в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно,
кроме воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

«Будь здоров!» на 6 месяцев – 126 руб.

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 118 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 232 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев – 452 руб.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 11 (197), ноябрь, 2009 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Дмитрия Никитина

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15
Телефон:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2009 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Вера Шабельникова Жизнь под радугой	2
Дмитрий Макунин У вас аритмия?	8
Лидия Ивченко Витамины бывают лишними	10
Вера Козлова Почему вес не снижается?	14
Эхо наших публикаций.....	21
Валерий Передерин На зимнем столе – подарки осени	22
Поможем друг другу	29
Консультация специалиста	32
Александр Ефремов Травы при ОРВИ	37
Василий Сидоров Заболели? Примите «Цитросепт»!	41
Елена Рязанцева Агрессивный подросток	46
Женский вопрос	52
Диана Анисимова Мелочи жизни	54
Тест «Мозговой штурм»	58
Игорь Кузнецов Капуста на нашем столе	60
Без подробностей	68
Дина Балясова Туя на подоконнике	70
Фотокуръез	74
Екатерина Сажнева Королева советского подиума	76
Павел Нестеров Архивзлеты и падения	84
Проверка сообразительности	92
Уроки мудрости	93

Вера Шабельникова

Жизнь ПОД радугой

Фото Анастасии Пономаревой



Перед современным миром стоят серьезные проблемы – экологические, социальные, национальные, религиозные. Неумение решать их дает богатую пищу для нерадостных прогнозов, вплоть до предсказания гибели человечества. Сбудутся ли они, зависит от всех вместе и каждого из нас

«Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства». Это зафиксировано в главном документе нашей эпохи – Декларации прав человека, принятой Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 году, после самой страшной войны из всех, пережитых человечеством.

Но как стать братьями, когда мы такие разные? Как жить в согласии, если мы участвуем в жесточайшей конкуренции? Если боремся друг с другом за... А за что, собственно, мы боремся? Нам кажется, что за счастье. Но стремление к безграничному потреблению, на которое сегодня нацелены многие, счастья не приносит. Даже когда цель достигнута и желать вроде больше нечего.

Время от времени на земле появляются люди, предлагающие человечеству другой путь к счастью. Их называют филантропами, гуманистами, но чаще – утопистами.

Начало XIX века. Англичанин Роберт Оуэн, управляющий на прядильной фабрике, заду-

мался, как сделать счастливыми рабочих, и пришел к идее «поселков общности и сотрудничества», лишенных каких-либо противоречий. Он успел даже основать несколько коммун, но, как пишут в учебниках истории, потерпел неудачу.

Примерно в то же время француз Шарль Фурье разработал план счастливой жизни, в которой каждый мог бы реализовать свои способности. Он решил, что основой такой гармонии станут «фаланги», которые объединят людей, сблизят их, научат получать радость от совместной жизни и общего труда. К несчастью, этот план тоже провалился.

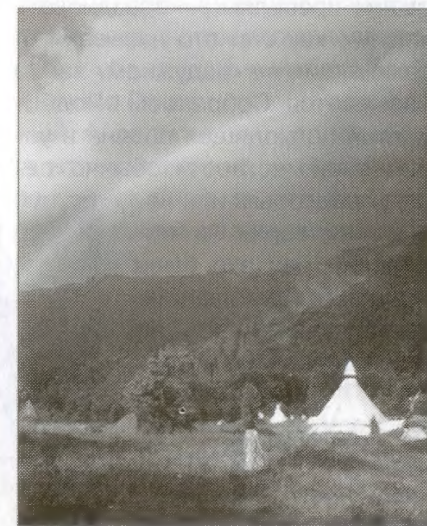
Но сама идея не погибла. С завидной регулярностью она возрождается в умах людей и воплощается в разных вариантах.

В начале XX века в России появились трудовые общины толстовцев. Индийский мыслитель и общественный деятель Махатма Ганди организовал нечто подобное в Южной Африке, недалеко от Йоханнесбурга, назвав поселение именем Льва Толстого, которого он считал своим единомышленником. «Ферма Толстого представляла семью, – вспоминал он впоследствии, – в которой я был вместо отца...»

Атмосфера семьи, где отношения строятся на любви и общих интересах, – вот что наиболее притягательно в таких поселениях. Здесь воплощаются вековые стремления человека – к свободе и независимости (от

власти чиновников, работодателей), справедливости, дружескому общению. Здесь не страдают от одиночества.

Такая семья под названием «Радуга» существует и в наши дни. В отличие от перечисленных, она объединяет людей не на годы, а всего на один месяц в году. Но цель та же – добровольный союз свободных людей, готовых к позитивному общению на равных. Декларацию прав человека здесь чтят, на нее ссылаются. Еще одна важная задача – забота об окружающей среде. От основателей «Радуги» вы можете услышать старое пророчество коренных жителей Америки: «Когда земля истощится и животные будут умирать, на землю придет новое племя людей разных цветов, классов и верований, и своими деяниями они сделают землю снова зеленой. Они будут известны как воины Радуги».



Эта идея родилась четверть века назад в США, и многие традиции «Семьи Радуги» основаны на обычаях коренных жителей Америки. Сообщество давно стало международным, от него отпочковались национальные объединения (в том числе и российское), но принципы остались неизменными. Один из самых важных, на котором настаивают основатели, – отсутствие лидеров и четкой структуры. Правда, и «отцы» признают, что «Семья Радуги» означает разное для разных людей. Но все сходятся в главном: это ненасильственный поиск альтернативных стилей жизни и вера в то, что Мир и Любовь – великие вещи, которых не хватает на нашей земле.

Итак, каждый год в каком-то месте земного шара, заранее договорившись друг с другом и местной властью, собираются люди, чтобы в течение месяца жить по своим правилам – «праздновать жизнь», как они это называют. А сама акция на «радужном» языке называется Собранием. Подбирается подходящая поляна в уединенной местности, обычно где-то в предгорьях или невысоких горах (в последний раз это были Карпаты). Правила никто не навязывает, но они всем известны:

нельзя употреблять спиртное и наркотики, курить. Мясо не заготавливается, но, поскольку большинство придерживается вегетарианства, есть колбасу или тушенку нельзя публично. И еще один важный принцип – не наносить ни малейшего ущерба природе: мусор сортируется и в конце увозится, кострище закладывается дерном. Когда «Семья Радуги» покидает свой стан, поляна остается девственно чистой.

Для того чтобы подготовить место для палаток, оборудовать общую кухню и столовую, наладить связь, за две недели до даты, на которую назначено Собрание, приезжают добровольцы. Откуда они берутся, если нет организаторов, неизвестно. Однако Собрания не срываются. На худой конец, могут отложиться, но каким-то образом всегда все улаживается.

Готовить на всех еду, мыть посуду вызываются волонтеры. А остальные члены «Семьи» предлагают то, что умеют: один обучает желающих йоге, второй – лечебному массажу, третий знакомит с лекарственными растения-



Самое популярное жилище в «Радуге» – типпи: палатка, похожая на вигвам

ми, четвертый открывает чайную. И все добровольно, никто никого ни к чему не принуждает.

Деньги, необходимые для покупки еды, медикаментов, устройства лагеря, организационных мероприятий и т.д., поступают в основном из Волшебной шляпы (прямые пожертвования на месте).

Решение любых важных вопросов происходит путем обсуждения, участвовать в котором может любой член «Семьи». Все садятся в круг, и желающий высказаться берет в руки жезл. Он может говорить ровно столько, сколько хочет, его никто не перебивает. Регламента не существует. Высказавшись, он передает жезл следующему оратору. Если вопрос спорный, обсуждают его часами, пока не договорятся. Похоже на древнеримский Форум, но, пожалуй, еще демократичнее.

Все это я услышала от девушки, которая побывала уже на трех Собраниях «Радуги» – в Индии, на Алтае и в Карпатах (кроме международных Собраний проводятся европейские и региональные). Конечно же, у меня было к ней много вопросов.

– Неужели у вас никогда не было эксцессов?

– Были, конечно, но очень редко.

– И как же они разрешались?

– Однажды, например, прямо возле нас демонстративно расположились местные, стали выпивать, громко ругаться, горланить песни. Один из наших, кре-

пенький такой паренек, подошел к ним и сказал примерно следующее: «У нас тут дети. Не могли бы вы отойти в сторонку?» Его уважительный тон подействовал безотказно.

– А ваши ребята не нарушают правила?

– Бывает и такое.

– И как с ними поступают?

– Никак. Сама обстановка воспитывает. Никому не хочется быть белой вороной.

– Вы складываетесь, чтобы прокормиться. Неужели никто не приезжает на халяву? Просто чтобы пожить в свое удовольствие...

– Из иностранцев – никто, из наших – бывает. Но это постепенно изживается самым простым способом – неуютно ведь жить и оглядываться: а вдруг заметят?

Это напомнило мне позицию Махатмы Ганди. Он тоже считал, что воспитывать можно только личным примером. Не наказывать за зло, но твердо держаться своих убеждений – вот главный принцип Ганди.

– А религия? – спросила я свою собеседницу. – Разве вас не разъединяет то, что вы придерживаетесь разных вероисповеданий?

– Нисколько. Каждый может верить в своего бога, лишь бы верил в добро.

Я снова вспомнила Ганди. «Мой бог находится не наверху. Он должен быть познан на земле, – говорил индийский философ. – Мой единственный бог – истина». 5

Важнейшими заповедями Ганди были самоограничение и труд. С самоограничениями в «Семье Радуги» все в порядке – живут в палатках, едят простую пищу, довольствуются малым. А как с трудом? Похоже, они собираются вместе для того, чтобы отдохнуть?

– Работы при таком образе жизни всегда хватает, – сказала моя собеседница, – но и отдохнуть мы успеваем, потому что вокруг много веселья, музыки, танцев. Да и приезжаем мы только на месяц, на время отпуска. А потом живем как все, весь год зарабатываем, чтобы отправиться на новую «Радугу».

Но нет, они и потом живут не как все. «Радуга» не может не оставить глубокий след. Он сказывается не только в вегетарианстве. Это еще и новое отношение к миру, к людям, к природе...

На интернет-сайте «Радуги» размещены тексты, помогающие лучше понять цели этого удивительного сообщества. Приведу несколько выдержек.

«Зачем собираться вместе?»

Зачем изучать карты, прокладывать маршрут, устанавливать насосные системы для воды, которые три недели спустя придется разбирать? Зачем тащить еду в тяжелых мешках по горам, пробираться сквозь лес с лопатой в руке, рыть компостные ямы, очищать громадные чаны, сортировать мусор? Неужели все это только затем, чтобы устроить грандиозную вечеринку в лесу?

Помимо всего прочего, нам приходится сталкиваться с осуждением родственников, укоряющих нас в том, что мы спускаем все заработанное в течение года в какую-то радужную дыру. Зачем все это?

Познать спокойствие и силу величественного храма Природы легче в одиночестве или в тесной компании друзей, но мы собираемся тысячным коллективом.

Почему?

Потому что мы создаем нечто новое и прекрасное. Не верьте, что под солнцем не может родиться ничего нового.

Потому что опыт общности увлекателен.

Потому что нам доставляет большое удовольствие жить вместе в условиях расширенной свободы.

Потому что, только когда мы берем на себя персональную ответственность за действия друг друга, воду, еду, безопасность, топливо, лечение, заботу о детях и переработку мусора, мы действительно отвечаем за свою жизнь.

Потому что мы устали от конкуренции, от экономики войны, экономической эксплуатации и политического давления и хотим попробовать что-то еще.

Потому что под своей яркой упаковочной оберткой Собрания представляют собой серьезный опыт человеческого взаимодействия.

Потому что Собрание учит тысячи людей, даже десятки тысяч,

уважать землю, воду, растения и животных.

Потому что смех, музыка, праздник, радость жизни нужны этому миру в большом количестве.

Потому что Собрание объединяет древнюю племенную мудрость с современными идеями и технологиями.

Потому что, когда мы собираемся вместе, мы рожаем общество без человеческих предрассудков.

Потому что мы хотим вдохновить всех надеждой на то, что разным людям действительно можно жить в мире и что это приносит радость.

Потому что в простых отношениях кооперации и доброй воли – ключи к будущему.

Потому что вне денежной системы мы знакомимся с наибольшей щедростью человеческой природы.

Потому что это прекрасно – видеть нечто крупномасштабное, не принадлежащее гигантским корпорациям.

Потому что Собрание учит нас доверять друг другу, верить в хорошее и перед лицом остального мира продолжать свои усилия.

Потому что миру нужно увидеть положительный пример, и если не мы его покажем, то кто еще?

Членом «Семьи Радуги» может стать любой. Мы приходим в «Радугу» разными путями и придерживаемся разных убеждений. Ко-

го-то приводит стремление почувствовать величие природы, кого-то – желание повеселиться или увидеть тех, кого они успели полюбить. Большинство же влечет совокупность всех этих причин. Мы стремимся улучшить себя и найти альтернативные способы жизни, научиться решать разные проблемы, в том числе и сохранения здоровья...»

В 2012 году планируется провести тур «Радуги» по всему миру. Инициатор этой акции живет в Амстердаме, его мечта – совершить длительное путешествие и заразить идеями «Радуги» всех, кто встретится на пути, с помощью музыки, театральных действий и природного лечения. ■



На Собрание «Радуги» многие приезжают семьями, привозят детей

У вас аритмия?

Аритмия – нарушения ритма и/или темпа сердцебиений. Это довольно частое явление. Правда, изменение пульса – не всегда серьезная патология, оно может возникнуть, например, из-за глубоких переживаний. Как в известной песне: сердце влюбленного «то забьется, то замрет». Но иногда это симптом серьезного заболевания, грозящего опасными осложнениями. Как отличить одно от другого?



Фото Татьяны Яковлевой

Ритм и частота сердечных сокращений имеют «двойное подчинение». Ими руководит регулирующая система самого сердца и нервная система, которая откликается на потребности организма в кислороде и питательных веществах. А они постоянно меняются в зависимости от физических и психоэмоциональных нагрузок. Кроме того, могут оказывать влияние и гуморальные (от лат. humor – жидкость) факторы, то есть активные вещества (например, гормоны), переносимые кровью. В норме все системы работают слаженно. Но иногда происходят сбои, и тогда начинается аритмия, то есть возникают различные по характеру, происхождению и зна-

чимости нарушения частоты и ритма сердечных сокращений (наиболее распространенные нарушения выражаются в учащении сердечного ритма).

По своему происхождению аритмии делятся на две группы. Одна из них объединяет те, что связаны с непосредственным поражением самого сердца, – их называют *органическими*. Возникнув на фоне выраженных изменений сердечной мышцы, они усиливают тяжесть основного заболевания и могут быть причиной глубоких расстройств общей системы кровообращения.

К другой группе относятся так называемые *функциональные* аритмии, когда само сердце не имеет патологий, но ритм его работы расстроен из-за нарушений нервной регуляции.

Установить природу аритмии (то есть ее функциональный или органический характер) очень важно, так как именно это определит тактику лечения. Дело в том, что при функциональных аритмиях эффективны успокаивающие средства, а при органических – специальные антиаритмические препараты. Конечно, точно установить причину аритмии может только врач. Но кое-что полезно знать даже не медику.

В норме частота сердечных сокращений ненадолго может увеличиться при физической или психоэмоциональной нагрузке, а также после приема некоторых

тонизирующих веществ. Но если сердце учащенно бьется вне зависимости от этого, стоит настрожиться.

Итак, заметив у себя нарушения сердечного ритма, попытайтесь проанализировать свое состояние и определить причину сбоев. В этом вам поможет тест, разработанный специалистами. На каждый вопрос следует отвечать кратко: «да» или «нет».

1. Вы выпили больше обычного чая или кофе?

Если вы ответили «да», причиной вашего недомогания является содержащийся в чае и кофе кофеин, вызывающий в больших дозах учащение сердечных сокращений или нарушение их ритма.

2. Ощущаете ли вы какое-то беспокойство или напряжение?

При положительном ответе учащенное сердцебиение обусловлено повышенной реактивностью, что часто наблюдается у людей, страдающих чрезмерной тревожностью.

3. Вы курили больше обычного?

Если ответ положительный, то увеличить частоту сердечных сокращений и даже вызвать приступ аритмии мог никотин.

4. За последнее время вы похудели, несмотря на обычный режим питания?

При ответе «да» возможной причиной аритмии может стать тиреотоксикоз – заболевание, обусловленное повышенной функцией щитовидной железы.

5. Беспокоят ли вас одышка, постоянная слабость или быстрая утомляемость?

Если вы ответили положительно на этот вопрос, причиной нарушения сердечного ритма, возможно, является анемия – заболевание, при котором в крови резко уменьшается количество гемоглобина. Не исключено и заболевание самого сердца.

6. Чувствуете ли вы общее недомогание?

7. Беспокоят ли вас боли в сердце?

Если вы ответили «да» на 6-й и 7-й вопросы, причиной ухудшения вашего состояния может быть патология сердца.

В большинстве случаев неприятные ощущения, связанные с нарушением нормального ритма сердца, через определенное время проходят самостоятельно или после приема соответствующего лекарства. Если же этого не происходит в привычные сроки, необходимо вызвать врача. Чем скорее будет купирован приступ, тем лучше. Не допускайте, чтобы приступ аритмии, даже при отсутствии серьезного заболевания сердца, затянулся более чем на 10 суток. ■

Лидия Ивченко

Витамины бывают лишними



Зная о пользе витаминов, некоторые действуют по принципу «чем больше, тем лучше». Но организм человека – не банковский счет, который можно пополнять без ограничений. Его биологические возможности и особенности ставят пределы даже самым лучшим намерениям. И погоня за здоровьем может неожиданно обернуться заболеванием

Ученые подметили такую закономерность: у людей, длительно и в больших дозировках употребляющих поливитаминные препараты, образуются камни в почках. Как же так? Нас с детства убеждают, что витамины очень полезны, и вот на тебе – оказывается, они могут быть виновниками такого серьезного заболевания!

А происходит это, как ни парадоксально, в силу их полезности. Рассмотрим этот процесс подробнее.

Известно, что организм человека носит в себе и на себе около 500 видов микроорганизмов (до 2-2,5 кг) – и полезных и вредных. Между ними существует равновесие. И если оно нарушается, возникают предпосылки для заболевания. А витамины, как мы знаем, стимулируют процессы обмена, активизируют защитные механизмы организма. Кроме того, поливитамины способствуют процессу биоминерализации – есть такой универсальный защитно-приспособительный механизм, при котором чужеродные для организма структуры связываются и как бы упаковываются в кристаллы, то есть изолируются.

– На слизистых оболочках мочевого тракта всегда присутствует и та и другая микрофлора, – поясняет механизм камнеобразования в почках заведующая лабораторией Научно-исследовательского института геронтологии доктор меди-

цинских наук Светлана Николаевна Шатохина. – Когда вредные микробы начинают усиленно размножаться, организм, борясь с этим, старается их «высаливать». То есть соли мочи «захватывают» эту патологическую микрофлору, отчего чужая органическая структура покрывается кристаллической кальциевой решеткой. Эти «закристаллизованные» микробные тела или грибы остается только смыть, удалить с мочой.

Поливитамины, как уже говорилось, стимулируют этот «захват». Если микробы бурно размножаются и их становится много, кристаллизация усиливается – и со временем в почечных лоханках образуются камни. Иногда камни спускаются в мочевой пузырь (как в накопитель) и начинают там расти.

Подтверждение влияния поливитаминных препаратов на образование камней в почках медики Института геронтологии, вплотную занимавшиеся изучением этого вопроса, получали множество раз.

Понятно, что камни могут появляться у людей немолодых – с возрастом страдают все виды обмена веществ. Но почему такой процесс иногда начинается у молодых людей и даже у детей?

На прием к С.Н.Шатохиной попала восьмилетняя девочка с жалобами на боли в животе, кроме того, в моче у нее были обнаружены эритроциты. Нача-

лись расспросы – что ест, что пьет, какие лекарства принимает? Оказалось, питание абсолютно правильное. Также выяснилось, что девочка принимает детские поливитамины – дорогие, импортные. Доктор рекомендовала исключить витамины. Девочке «промыли почки», боли прекратились, анализы нормализовались.

Другой молодой пациент пришел с жалобами на почечную колику. И тоже никаких погрешностей с питанием. «Даже импортные поливитамины пью, – с гордостью сказал он. – Я недавно женился, жена следит, чтобы я принимал их ежедневно». Шатохина предположила, какая фирма выпустила этот витаминный комплекс, и попала в точку. Пациенту оставалось только изумиться проницательности врача.

Подозрительный комплекс решили испытать. В течение какого-то времени добровольцы регулярно принимали эти витамины, после чего у них появились сильнейшие боли в пояснице. Проведенные анализы указали на активный процесс камнеобразования. Оказалось, что камни состоят из уратов, то есть солей мочевой кислоты. Когда был прекращен прием витаминов, скорректирован водный режим и назначены мочегонные средства, все пришло в норму.

12 Шатохина решила позвонить российским представителям

американской фирмы, выпускающей эти поливитамины, и рассказать о своих наблюдениях. Дистрибьютор посоветовал читать инструкцию, где сказано, что препарат следует принимать при соблюдении диеты (правда, какой должна быть диета, инструкция не сообщала). На этом разговор закончился.

Итак, с дозировкой поливитаминов надо соблюдать осторожность. Как же быть, ведь витамины все-таки нужны?

– Лучше иметь дело с отечественными поливитаминами, – советует Шатохина, – они оптимальны по дозировке. Кроме того, это тот случай, когда и качество удовлетворяет требованиям, и цена устраивает. Правда, надо помнить, что они годятся не всем (например, людям с нарушениями минерального обмена витамины рекомендуется принимать не в комплексе, а по отдельности).

Чтобы избежать побочного действия (возникновения камней), в Институте геронтологии разработана универсальная схема приема поливитаминов.

Итак, если врач назначил поливитамины, их нужно принимать в течение нескольких (5-7) дней, за этот срок активно связываются чужеродные органические структуры (микроорганизмы). Затем, чтобы вывести возникшие кристаллические образования, 2-3 дня требуется водная нагрузка: 2-2,5 литра жидкости в день дополнительно к

обычной норме, а также мочегонные травы (витамины в этот период не принимаются). После этого, в течение 5-7 дней, рекомендуется дать почкам отдых (и вода, и витамины в этот период отменяются). Через неделю цикл повторить. Как правило, в год требуется 3-4 цикла. Отсутствие кристаллов солей и микробов покажет анализ мочи.

Конечно, к приему витаминных комплексов нужно относиться с учетом индивидуальных особенностей – кому-то это требуется чаще, кому-то реже. Кроме того, периодически нужно консультироваться с врачом, особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к образованию камней.

С другой стороны, если часами лежать на диване, сидеть перед экраном компьютера или телевизора, ездить только в машине – можно заполучить полный набор условий для мочекаменной болезни, остеохондроза и прочих «прелестей». Помните, что любая двигательная активность препятствует образованию камней, тогда, возможно, и рекомендованный прием поливитаминных препаратов может не понадобиться. ■

– **Дорогой**, давай сходим на концерт Моцарта!

– Ты что, читать не умеешь?
Тут же ясно написано, что это
концерт не для нас, а для
флейты с оркестром!

– Эй вы, трое! Прекратите передавать друг другу записки! Это же экзамен!

– Профессор, это не записки, мы в преферанс играем.

– Ну, тогда извините!

— Пять лет назад вы сказали, что у меня будет пятеро детей.

— И что?

– Так оно и есть, у меня пятеро детей. Теперь я пришла узнать, когда у меня будет муж.

– Говорят, ходить босиком очень полезно.

– Это правда. Когда я утром просыпаюсь в ботинках, у меня ужасно болит голова.

– В жизни мужчин бывают периоды, когда они абсолютно равнодушны к женщинам.

– Да, ладно! Какие же?

– Это первый, второй и третий периоды хоккейного матча.

– У вас есть надежный будильник?

— Вот последняя модель. Сначала включается сирена, затем вам в лицо выливается стакан холодной воды. Если это не помогает, будильник звонит на работу и сообщает, что вы заболели.

Вера Козлова

Почему вес не снижается?

Когда появляется необходимость сбросить лишние килограммы, очень важно как можно скорее увидеть результат, пусть даже незначительный. Первый успех становится хорошим стимулом для того, чтобы двигаться дальше. Но нередко человек прикладывает много сил, чтобы похудеть, а эффект нулевой. От чего это зависит?



Фото Татьяны Яковлевой

Основные ошибки

1. Может быть, вашему организму не хватает белков?

Стремясь похудеть, вы уменьшаете калорийность своего рациона. Это правильно, но важно, чтобы под горячую руку вам не попали белки. Если сокращать количество калорий, поступающих с белковой пищей, то эффект от диеты будет невелик. Ваш орга-

низм в этом случае начнет панически запасать жир – вместо того чтобы его тратить. При этом мышечная масса будет уменьшаться. Известно: чем больше мышц – тем меньше жира.

А количество калорий, получаемых с углеводистой и жирной пищей, действительно нужно сокращать. Откажитесь сегодня (и впредь) от печенья, чипсов и масла на бутерброде. Но помните: нужно получать не менее 1500-1800 ккал, чтобы обмен веществ не замедлялся. И не отказывайтесь от белковой пищи.

2. Помните: прежде чем глотать, надожевать

Если вы заглатываете еду быстро, то ваш желудок оказывается в сложном положении: он не успевает сообщить мозгу о своем наполнении. Поэтому мозг не отдает команду о насыщении. Если же значительно растянуть время пережевывания пищи, то чувство насыщения наступит гораздо раньше.

Учитесь есть медленно. Вспомните индийское присловье о том, что жидкую пищу надо есть, а твердую – пить. Откусите кусочек и жуйте его до тех пор, пока он не превратится в жидкость. Тут уж ничего другого не останется, как только проглотить. С такой скоростью старайтесь есть всегда.

3. Не все мягкое полезно

В хлебобулочных изделиях очень мало клетчатки. Зато ее много в овощах, фруктах, зелени, цельных зернах, бобовых культурах. Сама по себе клетчатка почти не имеет питательной ценности, но она активизирует пищеварение, стабилизирует уровень сахара и инсулина в крови, а кроме того – создает иллюзию сытости.

4. Достаточно ли вы спите?

Замечено: не выспавшийся человек ест больше. Исследования показали, что у здоровых людей, спавших меньше физиологической нормы (от 4 до 7 часов) шесть ночей

Диета F
(fibres – балластные вещества)

Утром вместе с хлебом, мюсли, овощами или фруктами рекомендуется съедать до 50 г неперевариваемой клетчатки (например, отрубей). Избравшим такую диету для снижения веса рекомендуется ограничиться 1500 калориями в день.

Диета «Ешь половину»

Смысл этой диеты – урезание порции вдвое. К этому хитрому самообману можно прибегнуть ненадолго, поскольку организм будет недополучать витамины и минеральные вещества.

подряд, повышался уровень сахара, а вслед за ним – инсулина в крови. В таких случаях организм сразу начинает запасать жир – ему только дай повод. Старайтесь спать не менее восьми часов в сутки.

5. Обратная сторона тренировки

Физические нагрузки эффективны лишь в том случае, если после занятий вы не набрасываетесь на еду. Поэтому надо найти оптимальное для вас соотношение нагрузки физической и пищевой.

Никогда не перекусывайте на ходу – порция пиццы или стаканчик мороженого сведут на нет ваши усилия в течение всего дня. Старайтесь есть только домашнюю пищу. Ваш постоянный набор продуктов: творог, кефир и другие нежирные молочные продукты, рыба, морепродукты, индейка, грибы, разнообразные овощи, фрукты, ягоды (зимой – в замороженном виде без сахара).

Диеты: критический обзор

Диета доктора Аткинса

В 1972 году американский врач-кардиолог Роберт Аткинс предложил новый подход к питанию, помогающий избавиться от лишних килограммов, удерживать нормальный вес и сохранять здоровье. Его основной принцип – резкое ограничение (в первое время почти полное) углеводов, особенно обработанных (очищенных), которые составляют 50% в рационе большинства людей. Под запретом оказались не только выпечка и сладости, но и злаковые продукты, крахмалистые овощи и фрукты. Зато позволено без ограничения есть любую белковую и жирную пищу, включая колбасы и копчености, сливочное масло, сыр, свинину, сало.

Казалось бы, какая в этом логика? Разве жирная пища поможет избавиться от накопленного жира? Доктор Аткинс исходил из того, что при отсутствии углеводов в организме образуются кетоновые тела, так называе-

мый доброкачественный кетоз, при котором энергия добывается не из пищи, а из собственных жировых отложений. Благодаря питанию белковой и жирной пищей, а затем и благодаря кетозу, человек не чувствует голода и легко теряет лишний вес (за 2-3 недели – 2-6 кг).

Еще недавно система питания доктора Аткинса была чрезвычайно популярна в мире, но сейчас она стала подвергаться жесткой критике. Что же смущает медиков? В первую очередь то, что из-за большого количества жиров в крови может значительно повыситься уровень холестерина. По этой причине диету Аткинса сейчас называют в США «Путь к инфаркту».

К тому же, по мнению специалистов, недостаточное потребление углеводов препятствует выработке серотонина – гормона, отвечающего за хорошее настроение. Замечено: люди, подолгу применяющие диету Аткинса, становятся очень раздражительными.

В 2004 году в средствах массовой информации США появилось сенсационное разоблачение: доктор Аткинс, умерший в результате несчастного случая, страдал от ожирения, хотя последние 36 лет жизни строго придерживался своей знаменитой диеты.

Диета доктора Аткинса, как и не менее популярная у нас «кремлевская диета», относятся к разряду безуглеводных. Врачи советуют воспринимать их не как прямое руководство к действию, а только как призыв к ограничению потребления углеводной пищи.

Диета Линца

Зальцбургский врач Вольфганг Линц – один из последователей доктора Аткинса. В своей книге «Жизнь без хлеба» он рассказывает о вредном влиянии углеводов на организм. «У людей, склонных к полноте, углеводы превращаются в жир даже в тех случаях,

Белковые диеты

(например, «кремлевская», по Майо, Кенлехтеру) хорошо насыщают организм и ускоряют обмен веществ. Однако увлечение ими опасно из-за накопления мочевой кислоты, что может привести к подагре. Кроме того, белковые диеты не рекомендуются при заболевании почек.

Применение углеводных диет (например, рисовой, картофельной) для снижения веса требует строгого подсчета калорий. В идеале ежедневный рацион должен быть низкокалорийным – около 1200 ккал в день. С зернами или картофелем в организм поступает большое количество балластных веществ, очищающих кишечник.

когда организму необходима энергия», – такой вывод делает доктор Линц и подкрепляет свои рекомендации историческим анализом. По его представлениям (весьма спорным), первобытный человек первоначально питался в основном мясом (животный белок, животный жир) и очень мало употреблял в пищу углеводы. Так называемые болезни цивилизации (в том числе ожирение, диабет, гипертония, рак), по мнению доктора Линца, появились из-за отступления от типа питания, предназначенного человеку самой природой. В качестве профилактики этих опасных заболеваний и для гарантированного снижения веса доктор Линц предложил свою систему питания. Она не так строга, как диета Аткинса, но в целом похожа на нее и тоже подверглась серьезной критике специалистов.

Диетологи обращают внимание на то, что и Аткинс, и Линц настойчиво рекомендуют своим последователям принимать витаминно-минеральные комплексы и пищевые добавки, тем самым косвенно признавая обедненность предлагаемого ими питания необходимыми человеку биологически активными веществами.

Картофельная диета

Автор этой диеты не известен, а идея ее прямо противоположна принципам Аткинса и Линца, исключавшим этот крахмалистый овощ из рациона.

Разрешено все, что можно приготовить из картофеля, даже чипсы и жареная картошка (в других диетах для снижения веса это блюдо исключается). Идеальными добавками к картофелю считаются маложирное молоко, обезжиренный творог и йогурт, необходимые для того, чтобы удовлетворить потребность организма в белке. Людям с больными почками рекомендуется картофельная диета с яйцом – белком высшего качества.

Курс картофельной диеты можно проводить лишь в течение нескольких дней из-за дефицита железа и витаминов А, Е и D.

Ананасовая диета

Она была очень популярна в Америке в 1950-х годах, и это легко объяснить. Ананас обладает ярким, острым вкусом, его много не съешь. И аппетит он хорошо приглушает, обладая способностью «обжигать» слизистую. Но чудодейственная способность ананаса сжигать жир явно преувеличена. Ферменты, содержащиеся в продуктах, не могут расщеплять жиры в организме, поскольку уже в желудке теряют свою силу, подвергаясь воздействию агрессивного желудочного сока.

Эскимосская диета

Сладости, жирное мясо и молочные продукты исключаются. Можно есть много рыбы (свежей или замороженной), немного овощей, салатов и фруктов (в промежутках между приемами пищи). В результате набирается примерно 1200 килокалорий в день (предельно низкая калорийность) и происходит быстрая потеря веса. Однако в этой диете отсутствуют некоторые витамины и минеральные вещества, поэтому ее последователи теряют силы, становятся вялыми.

Диеты «Стройность навсегда»

В эту категорию попадают всевозможные системы питания, придуманные в США. Применяя их, каждый может сбросить лишние килограммы. До обеда едят только фрукты, затем салаты и супы. И лишь вечером разрешаются мясо, рыба и овощи. При таком режиме человек быстро худеет. Но, к сожалению, молочные продукты в этих системах считаются вредными (якобы главные поставщики кальция склеивают стенки кишечника), а вместо обычного питья предлагается дистиллированная вода, не содержащая минеральных веществ. Белки и углеводы рекомендуется

Специалисты считают вредными коктейли для снижения веса на базе амфетаминов и диуретиков. Амфетамины (стимуляторы центральной нервной системы) резко подавляют аппетит, но при этом вызывают сужение кровеносных сосудов и увеличение давления. Они вызывают повышенную нервозность, могут привести к депрессии. Кроме того, есть мнение, что амфетамины неблагоприятно влияют на функции головного мозга. Диуретики выводят из организма жидкость, а вместе с ней и жизненно необходимые минеральные вещества, в частности калий.

Примерное меню Института питания За 3 недели потеря веса – 8-10 кг.

Первый завтрак
Яичница из двух
яиц, салат
из белокочанной
капусты, чашка чая
с нежирным
молоком.

Второй завтрак
Нежирный творог,
чашка чая или отвара
шиповника.

Обед
Овощной салат,
щи из квашеной
капусты, отварная
курица (без кожи)
с овощами, стакан
компота или отвара
шиповника.

Полдник
Стакан нежирного
молока, сока
или отвара
шиповника.

Ужин
100 г отварной
нежирной рыбы,
овощное рагу,
чашка чая.

Перед сном.
Стакан кефира.

потреблять отдельно, что делает диету еще более непрактичной.

Голодание (по Бухингеру, Майру, Шелтону)

При полном голодании, а также при частичном (на соках, молочной сыворотке, отварах) можно достичь максимального эффекта похудения. За четыре недели человек теряет в среднем до 12,5 кг, но лишь пять из них приходится на жир, остальное – вода и мышечная ткань. Применять голодание можно очень осторожно, только после консультации со специалистом.

Рекомендации института питания РАМН

Российские диетологи предлагают похудеть с помощью сбалансированной диеты. Она рассчитана на 1800-1200 ккал, что достигается исключением или максимальным ограничением легкоусвояемых углеводов, содержащихся в сахаре, хлебобулочных изделиях, картофеле. Питание должно быть дробным, 5-6 раз в день в одни и те же часы. Количество жиров ограничено, причем не меньше половины из них приходится на растительное масло. Рекомендуются нежирные мясо, рыба, молочные продукты. Основа диеты – малокрахмалистые овощи и фрукты (огурцы, помидоры, редис, зелень, салат, яблоки, ягоды).

Потребление жидкости ограничивается 1,5 л с учетом воды, содержащейся в пищевых продуктах (овощи и фрукты содержат 80-90% воды, мясо и рыба – 70-80%, вареные колбасы – 60-70%, хлеб – 30-40%). Соли – не более 5 г в день (1 ч. ложка), причем рекомендуется солить уже готовую пищу.

Ознакомившись с разнообразными подходами к снижению веса, вы можете сформировать собственный способ избавления от лишних килограммов. Так, чтобы эффект нарастал постепенно и закрепился навсегда. Иначе говоря – без серьезных просчетов и ошибок. ■

Поздней осенью, когда наступают первые холода, у меня начинаются проблемы с кожей лица: она становится сухой, на лице появляются красные пятна, возникает неприятный зуд. В одном из номеров вашего журнала была статья, которая так и называлась «Зимние проблемы кожи». В ней даны рекомендации, которые помогают мне справляться с моими проблемами. Вот некоторые советы из этой статьи.

◆ Прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы в рационе были продукты, богатые витаминами А, С, Е, группы В, а также минеральными веществами. Это морепродукты, морская и квашеная капуста, морковь, свекла, зеленый лук, цитрусовые, шиповник, облепиха, гречка, хлеб из муки грубого помола, орехи, нерафинированное растительное масло и т. д. Для хорошей работы желудочно-кишечного тракта (а это в немалой степени влияет на состояние кожи) проще всего ежедневно употреблять овсяные хлопья «Геркулес», сваренные на воде или просто распаренные кипятком.

◆ В холодное время нельзя использовать увлажняющие кремы. Подходят только на жировой основе.

◆ По утрам хорошо умываться отваром трав. Например, предотвратить шелушение поможет отвар липового цвета: горсть сухих цветков липы залить 0,5 стакана кипятка, настоять 15 минут, на кончике чайной ложки добавить мед.

◆ При очень сухой, склонной к раздражению коже лица протирать ее масляным раствором зверобоя. 1 часть цветков зверобоя залить 2 частями растительного масла, настаивать 3 недели.

◆ При жирной коже зимой лучше умываться кефиром или простоквашей.

◆ Поможет коже и классический массаж – поглаживания, растирания и похлопывания с использованием крема или массажного масла. Это особенно полезно тем, у кого очень сухая, обезвоженная или увядающая кожа, а также тем, у кого на лице много мелких морщинок.

◆ Есть и такой способ надолго сохранить гладкую кожу – интенсивно умываться утром и вечером. Обеими руками производить энергичный массаж-растирание щек, лба, носа, бровей сначала горячей, а потом холодной водой. Делать не менее ста движений, после чего растереть лицо теплым полотенцем.

◆ Спать в холодное время года надо не менее 8 часов.

Елена Кравченко, г. Энгельс 21

Валерий Передерин, врач

На зимнем столе – подарки осени



Пищевые пристрастия меняются в разные времена года – так организм выражает свою потребность в тех или иных веществах. Поздняя осень и зима – сезон корнеплодов. И природа словно позаботилась об этом – большинство из них хорошо сохраняются до самой весны. А к корнеплодам неплохо бы добавить заготовленные с осени фрукты, ягоды, зелень

По мере того как световой день укорачивается, снижается двигательная активность человека. А это приводит к замедлению обмена веществ, увеличению веса, накоплению «плохого» холестерина, запорам. Чтобы противостоять последствиям осенней гиподинамии, диетологи советуют включать в рацион больше продуктов, богатых клетчаткой. Она, как ерш, очистит желудочно-кишечный тракт от всего лишнего.

Подземная кладовая

Много клетчатки в корнеплодах. Особенно ценны те из них, которые также богаты витаминами и минеральными веществами.

Морковь

Как известно, в моркови особенно много каротина (провитамина А). Но в той же моркови содержатся еще и витамины: В₁, В₂, В₆, С,

РР, а также соли кальция, магния, железа, фосфора. Не обделена она и растительным белком, пектином (растворимой клетчаткой), эфирными маслами.

Морковь хороша для укрепления иммунитета, регуляции углеводного обмена, в качестве мягкого слабительного, а также «сердечного» средства. Лекарство «Даукарин» (от лат. daucus – морковь), обладающее спазмолитическим действием (т.е. снимающее спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов), используется при атеросклерозе, коронарной недостаточности с явлениями стенокардии.

В старину высушенная морковь служила заваркой для чая, а в смеси с цветом липы и медом была первейшим средством от простуды.

Норма потребления сырой моркови в год для взрослых составляет 10-12 кг. Чрезмерное увлечение морковью может привести к гипervитаминозу А, который выражается в нарушении функции печени. Если кожа, склеры глаз и моча окрасились в желтый цвет, возможно, вы ели слишком много моркови. Особенно чувствительны к этому дети.

Употребляя морковь и морковный сок, помните, что каротин плохо усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы. Не стоит есть морковь при энтерите (воспалении тонкого кишечника), обострении язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При сердечно-сосудистых заболеваниях советую пить морковный сок, разбавленный 1:1 настоем боярышника (по полстакана 3 раза в день в течение месяца).

При синдроме хронической усталости приготовьте настой смеси сушеной моркови и спорыша (горца птичьего), взятых по 1 ст. ложке. Смесь залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, затем настаивать 15 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Добавить в настой сок лимона и 20 капель пантокрина. Пить по утрам – это заменит чашку кофе и даст заряд бодрости на целый день.

При вялости кишечника ешьте по утрам салат из свежей моркови, капусты, яблок, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

Очень полезна морковь, квашенная вместе с капустой. Недаром наши предки еще в «довитаминовую» эпоху в большом количестве заготавливали на зиму квашеную капусту с морковью, отдавая должное этому ценному продукту.

Свекла

Свекла превосходит другие овощи по калорийности. Годовая норма потребления для взрослого – 5-6 кг. Лечебными свойствами свекла обязана сахару, белку, клетчатке, яблочной, лимонной кислоте, а также калию, магнию, кальцию, железу и вита-

Зимние рецепты

♦ Овощной салат

Отварные свеклу, грибы, морковь нарезать соломкой, посолить, поперчить, смешать с зеленью, заправить нерафинированным подсолнечным маслом, сбрызнуть соком лимона.

♦ Витаминный салат

В квашеную капусту добавить нарезанные свежие яблоки, зеленый лук, петрушку, укроп, зеленый горошек, замороженную бруснику или клюкву, полить нерафинированным подсолнечным маслом.

минам. Свекольное красящее вещество выводится с мочой, не меняя своего цвета (это свидетельство хорошей работы почек).

Свекла активизирует деятельность сердца, ускоряет выздоровление при простуде и после тяжелых заболеваний, помогает справиться с запорами. Щелочная реакция свеклы – благоприятный фон для лечения болезней желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью.

При язве желудка приготовьте по 100 мл сока свеклы, белокочанной капусты и свежего картофеля. Смешайте соки и принимайте по 0,5 стакана смеси три раза в день до еды, каждый раз добавляя в порцию по 1 ст. ложке сока алоэ и меда. Курс – один месяц.

Для улучшения работы сердца нарежьте свеклу тонкими пластинками, сбрызните соком лимона, посыпьте сахарной пудрой и подрумяньте в духовке. Получится «курага», заменяющая натуральную.

Репа

Репа – героиня русского народного фольклора, и не случайно. Пока Петр I не приучил всех к заморской картошке, репа была одним из основных продуктов питания на Руси. По набору витаминов, минеральных и других биологически активных веществ она не уступает свекле и моркови. Как диетический и лечебный продукт репа полезна при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени. Также она применяется в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и астме (вместо редьки – некоторые плохо ее переносят), помогает при остеохондрозе, ее соком орошают долго не заживающие кожные язвы. Из «вершков» репы готовят салаты, супы, приправы; их засаливают впрок.

При заболеваниях дыхательной системы (как отхаркивающее) 300 г репы нарежьте мелкими кубиками, смешайте с таким же количеством меда и тремя ложками сухого из-

мельченного подорожника. Когда смесь даст сок, слейте его и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Густой остаток используйте в качестве послабляющего средства по 2 ст. ложки на ночь.

При остеохондрозе позвоночника в поясничном отделе сварите репу, нарежьте кружками, посыпьте их порошком мяты и теплыми приложите к больному месту на 15-20 минут. После этого вотрите в кожу небольшое количество индометациновой мази и ложитесь спать.

Брюква

Брюква – конкурент репы. Она даже превосходит ее и по вкусовым качествам, и по способности сохранять полный набор витаминов и минеральных веществ при варке и длительном хранении. В детстве мы с удовольствием грызли сладкую брюкву прямо с грядки. К сожалению, теперь она встречается на наших огородах еще реже, чем репа.

Брюква используется для салатов (в сыром виде), вегетарианских супов и в качестве гарнира к мясу.

Нашинкуйте брюкву соломкой, мелко порежьте яблоко, 5-6 слив, два красных болгарских перца, все перемешайте, посыпьте измельченной сухой мятой и толченым фундуком, полейте нерафинированным подсолнечным маслом. Такой салат не только поможет наладить стул, но и пополнит запас витаминов, минеральных веществ и аминокислот.

Вся сила – в корешках

Огородная зелень все лето радовала нас своей свежестью. А ее корни в это время успели накопить ценнейшие вещества.

Сельдерей

Сельдерей чаще всего используется как приправа к салатам, но не все знают, что он обладает замечательными целебными свойствами. Содержащиеся в этом корне витамины U, C, B₁, B₂, PP, а также аспарагин, со-

♦ Минеральный салат

Отварную морковь, корень сельдерея, кабачок порежьте на мелкие кубики, смешайте с измельченным черносливом, инжиром и слегка размоченной сушеной дыней, посыпьте тертыми грецкими орехами и полейте кедровым или оливковым маслом. Этот салат восполнит недостающие минеральные вещества и окажется хорошим «ершиком» для кишечника.

♦ Зимние щи

В куриный бульон добавьте замоченную с вечера фасоль и варите до полуготовности. Затем добавьте морскую и квашеную капусту, картошку, нарезанную соломкой. Варите до готовности.

♦ Пшенная каша

Промытую крупу варить на воде 20 минут, затем посолить, добавить изюм и мелко нарезанную тыкву с зелеными яблоками. Потомить в духовке до размягчения тыквы. Сливочное масло и мед – по вкусу.

ли кальция, калия, фосфора, натрия, щавелевая кислота и сахар позволяют использовать его при многих заболеваниях.

Применяемый как мочегонное средство, корень сельдерея помогает восстановить нормальный обмен веществ, что очень важно при борьбе с ожирением. Он регулирует работу кишечника, уменьшает газообразование. Кроме того, корень обладает общеукрепляющим, тонизирующим свойствами и даже повышает потенцию.

При астении, снижении потенции, фригидности возьмите 1 ст. ложку измельченных свежих корней сельдерея, залейте стаканом крутого кипятка и в течение 4-5 часов настаивайте в закрытой посуде или термосе. Охладите, процедите. В половину стакана настоя добавьте по 1 ст. ложке сока лимона, меда, 30 капель радиолы розовой (золотой корень) и принимайте в течение месяца утром и за 3 часа до сна. Напиток вернет вам силу и уверенность.

Если предстоит обильное застолье, приготовьте настой из семян сельдерея (1 ч. ложка), ромашки и мяты (по 1 ст. ложке) и выпейте его перед тем, как сесть за стол.

Петрушка

По своим свойствам она похожа на сельдерей, но есть и существенные отличия. Следует знать, что подземные ее части богаты эфирными маслами, главными компонентами которых являются апиол и миристицин, способные вызывать сокращения матки. Поэтому при угрозе выкидыша корень петрушки противопоказан.

В петрушке содержатся соли железа, калия, магния, кальция, фосфора. Есть в ней значительное количество витамина С, а также витамины В₁, В₂, РР, К, каротин.

Зелень и особенно корень петрушки издавна применяются как мочегонное, ветрогонное средство, а также для регулирования месячных. Кроме того, петрушка способствует росту волос и отбеливает кожу лица.

Для укрепления волос нужно истолочь 1 ст. ложку семян петрушки, добавить их в половину стакана репейного масла, настаивать 3-4 дня и втирать в кожу головы 2 раза в день в течение трех месяцев. Положительный результат может сказаться и раньше.

При пигментных пятнах 2 ст. ложки свежего сока петрушки смешайте с таким же количеством сока лимона и сока огурца. Смажьте этим составом пигментные пятна. Через 15 минут смойте теплой водой.

Пастернак

С древних времен пастернак считали надежным средством при мужской половой слабости, упадке сил, им vyhаживали длительно болеющих, сгоняли отеки при заболеваниях сердца, применяли как отхаркивающее и обезболивающее средство. Корень пастернака содержит углеводы, белки, комплекс витаминов и минеральных веществ.

Придаст сил и повысит устойчивость к ОРВИ напиток из пастернака. Столовую ложку измельченных свежих корней пастернака залейте стаканом крутого кипятка и держите на медленном огне 20 минут. Дайте остыть, процедите и смешайте с 100 мл сиропа шиповника (или калины, или боярышника) и принимайте смесь по 50 мл утром и вечером до еды в течение месяца.

Чтобы активизировать работу кишечника, приготовьте обычным способом настой из 1 ст. ложки смеси сухой травы пастернака, подорожника, Melissa, пижмы и принимайте по полстакана в обед и перед сном в течение месяца. Настой хорошо сочетать с салатом из свежих «вершков» пастернака, капусты, брюквы и измельченных грецких орехов, сдобренным любым растительным маслом.

Замороженные витамины

Кроме корнеплодов и овощей, многие заготавливают на зиму фрукты и ягоды. Можно варить из них варенье, но полезнее замор-

♦ Гречневая каша

Крупу прокалить на сковородке и залить кипятком. Когда крупа набухнет, смешать ее с тушеными на топленом масле грибами, морковью, луком и на медленном огне потомить еще 10-15 минут.

На зимнем столе хороши и сухофрукты, но надо помнить, что курага, финики, изюм, груши, дыни, бананы и т.п. из-за высокого содержания углеводов противопоказаны диабетикам и тем, кто склонен к ожирению.

раживать, поскольку потребление сахара желательно ограничивать. К тому же в свежесмороженных фруктах, ягодах (черной и красной смородине, облепихе, черноплодной рябине, шиповнике, барбарисе, сливах и т.д.) витамины хорошо сохраняются. Правда, надо соблюдать некоторые необходимые условия – не замораживать их повторно после размораживания и не держать в воде перед употреблением. Лучше сразу опустить в кипяток.

При излишнем потении (потере жидкости, а значит, и сгущении крови, приводящем к образованию тромбов в сосудах) рекомендуется пить больше напитков, содержащих витамины и минеральные вещества. Вообще такой витаминный заряд никому не повредит. Рекламируемые соки, морсы и т.п. – не самый хороший вариант, так как содержат в лучшем случае до 50% натурального концентрата соков, а также ароматизаторы, консерванты. Домашние витаминные напитки гораздо полезнее. Приведу несколько рецептов.

♦ Замороженную бруснику, облепиху, черную смородину разомните, залейте кипятком и поставьте на огонь. Как только смесь закипит, снимите и добавьте сахар по вкусу. Остудив, процедите напиток через ситечко.

♦ Калину, клюкву, черноплодную рябину разомните, добавьте 1 ст. ложку измельченно-

го в порошок шиповника и 1 ч. ложку цедры лимона, залейте кипятком и приготовьте, как указано выше.

♦ Мелко нарежьте яблоки, груши, тыкву, залейте кипятком и варите до готовности. Еще не остывшую массу протрите через дуршлаг, добавьте сок одного лимона и цветочный мед по вкусу.

♦ Для витаминного чая возьмите листья черной смородины, черемухи, малины и земляники (можно купить в аптеке и сухие ягоды) в равных количествах, смешайте их со щепоткой мяты. 1 ст. ложку смеси засыпьте в предварительно прогретый заварной чайник, залейте кипятком и укутайте на 20 минут.

При низком артериальном давлении каждую порцию напитка, кроме вечерней, хорошо сочетать с 1 ст. ложкой настойки женьшеня, или золотого корня, или заманихи, или левзеи.

При высоком артериальном давлении в напиток можно добавлять ромашку, зверобой, душицу.

Чтобы чувствовать себя зимой так же бодро, как летом, позаботьтесь о том, чтобы на ваш стол обязательно попадали корнеплоды, фрукты и ягоды. И не забудьте о лыжных и пеших прогулках. Любители водных процедур могут добавить к этому плавание в бассейне, а экстремалы – купание в проруби. ■

ПОМОЖЕМ ДРУГУ ДРУГУ ПИСЬМА

✍ «Мне 36 лет. Год назад врачи мне поставили диагноз – «лейкоплакия слизистой полости рта». Лечилась народными средствами: чистотелом, болиголовом и др. Пока результата не видно. Если у кого-то есть положительный опыт лечения этого заболевания, напишите, пожалуйста».

Марина Уткина, Хабаровский край

✍ «Я почти ничего не слышу, у меня повышенное внутричерепное давление, постоянно, как молотком, стучит в голове. Диагноз – отит. Обращаюсь к тем, кто знает хорошие народные средства от этого заболевания. Заранее спасибо».

Вероника Слепцова, г. Курск

✍ «Может быть, кто-нибудь знает, как народными средствами вылечить от хронического гнойного гайморита? Буду благодарна за любой совет».

В.В.Ножкина, Краснодарский край

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Кедр и голубика – природные лекари

Растения Восточной Сибири уникальны. Они отличаются не только своим многообразием, но и целебными свойствами. Остановлюсь на двух из них. Прежде всего – кедр сибирский. Он укрепляет иммунитет, предохраняет организм от преждевременного старения, нормализует давление крови. Перечислю те болезни, которые (в комплексе с другими средствами) можно лечить настоем хвойных веточек кедра. Это сердечная недостаточность, бронхиты и бронхиальная астма, пневмония, туберкулез, скарлатина, опухоли разной локализации, инсульт, анемия, подагра, артриты, радикулиты, невралгии, гингивит (воспаление слизистой оболочки десен), стоматит (воспаление слизистой оболочки рта), пародонтоз, паралич, заболевания желудочно-кишечного тракта (в том числе язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), моче- и желчнокаменные болезни, заболевания почек и мочевого пузыря и многие другие.

Настой готовится так. 5-10 ст. ложек нарезанных веточек с хвоей залить кипятком (0,5-1 л) в термосе, оставить на ночь. Утром процедить и пить в течение дня вместо воды. Курс лечения 3-6 месяцев с перерывами на 2 недели после каждого месяца приема настоя. При необходимости лечение можно повторить.

Второй лекарь – голубика. Отвар ее веточек – хорошее средство при сахарном диабете (он быстро снижает уровень сахара в крови). Помогает при отеках почечного и сердечного происхождения, при заболеваниях почек, мочевого пузыря, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии. Отвар способствует удалению из организма токсинов, солей тяжелых металлов, радиоактивных элементов. Поможет избавиться от глистов, служит закрепляющим средством при поносах.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку нарезанных веточек с листиками залить стаканом воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять под крышкой 1 час, процедить. Принимать эту дозу небольшими глотками в течение дня.

Если у кого-то возникнут ко мне вопросы, с удовольствием отвечу. Только не забудьте положить в письмо конверт с обратным адресом.

Серов Виктор Викторович, 665318 Иркутская обл., Куйтунский р-н, пос. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

Как я лечила розовый лишай

(для Ксении Ковтун, «Б.З!» № 9, 2009 г.)

Я сама переболела розовым лишаем, который возник из-за переохлаждения (зимой часто ездила в неотапливаемом автобусе). Дерматологи выписывали мне такие мази, от которых покрывались лишаем даже те места, которые я и не мазала (руки, бедра, живот, грудь, шея).

В конце концов мне повезло, я попала к врачу, который мне помог. Вот его рекомендации: в течение 80 дней не мочить ни тело, ни голову водой (если намочили – отсчет начинайте заново). Я протирала тело растительным маслом, голову «мыла» мукой, которую потом вычесывала гребешком. Конечно, такой способ лечения многим покажется неприемлемым, но я выдержала и вылечилась.

Вам повезет, если сразу попадете к хорошему специалисту, и он назначит более приятное и действенное лечение. Но просто имейте в виду, что есть и такой оригинальный способ вылечиться.

Н.В.Богатова, г. Москва

Если разболелась голова

У меня есть специальная тетрадь, в которую я записываю советы народной медицины. Хочу поделиться с читателями некоторыми из них. Причины головной боли бывают разными, поэтому и рецепты различаются, придется выбирать.

♦ 1 ст. ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

♦ 1 ч. ложку измельченного корня девясила высокого залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ При систематических головных болях пить по 1/4 стакана сок свежего картофеля.

♦ При сильных головных болях пить (по 1/4 стакана 3 раза в день) свежий сок черной смородины, или брусники, или калины.

♦ Кусочек свежей лимонной корки очистить от белой мякоти и прикладывать к виску влажной стороной. Если кожа покраснеет, смазать вазелином.

♦ Можно надевать на голову полоску (шириной 7-8 см) из мягкой шерсти. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

♦ Могут помочь горячие (но не слишком) ручные и ножные ванны.

♦ Горчичники, натертые на терке хрен или редьку накладывать между лопатками или на область шеи (ниже волосистой части головы), а также на область икроножных мышц.

♦ Ежедневно во время еды употреблять 1 ч. ложку меда, смешанную с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

♦ При мигрени помогут паровые ванны. Поставьте на огонь тазик с равным количеством яблочного уксуса и воды и доведите до кипения. Когда появится пар, наклоните голову над тазиком и вдыхайте пары.

Татьяна Елизарова, г. Белгород

Лук при ушибе

Месяца три назад я упала прямо на колено, оно у меня болит до сих пор, а моя приятельница сказала, что если бы я сразу сделала компресс из сока или кашицы лука, то все бы уже прошло. Поэтому, если уж доведется падать, попробуйте сделать такой компресс. Может, действительно поможет.

Есть и другие средства, применяемые при ушибах, они известны многим, но все-таки напомним.

♦ 2 ст. ложки бодяги смешать с 1 ст. ложкой воды. Это «тесто» наложить на ушиб и перевязать. Целебное действие начнет сразу же, как только испарится вода. Можно разводить бодягу и в подсолнечном масле в соотношении 1:1. Менять повязку 2 раза в день.

♦ Делать примочки и компрессы из свинцовой воды, которая продается в аптеке.

♦ Измельчить 2 головки чеснока и залить 0,5 л 6%-го уксуса, настоять сутки. Этим настоем растирать больные места.

Татьяна Лебедева, Московская обл.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

На пороге – свиной грипп

В этом году к обычным вирусам гриппа А добавился новый – А/Н1N1, к которому иммунитет у человечества пока не выработан. А это значит, что распространяется он быстрее и смертность от него выше.

Поскольку сезон гриппа в средней полосе России уже начинается, мы решили собрать самые важные сведения о нем из имеющихся на сегодняшний день и предложить возможные меры защиты.

21 сентября стало известно о первом в нашей стране смертном случае, вызванном гриппом А/Н1N1. Как рассказал руководитель Института вирусологии имени Ивановского академик РАМН Дмитрий Львов, от гриппа умерла медицинский работник, прибывшая из Болгарии. Сначала она поступила на лечение в то медицинское учреждение, где работала. На протяжении двух недель состояние больной ухудшалось, и она была переведена в одну из московских больниц.

«За день до гибели у нее был взят материал и передан в нашу группу. Мы немедленно поставили диагноз свиного гриппа, – сказал академик Львов. – Принять какие-то меры мы были не в состоянии, потому что она скончалась на следующий день».

Итак, свиной грипп уже среди нас. По словам Львова, в нашей стране уже десятки тысяч зараженных больных. «Сейчас уже прошло время деклараций, когда можно говорить, что у нас граница на замке. Для вируса гриппа это решето», – добавил он. По мнению академика, невозможно утверждать, что компетентные структуры не допустят распространения вируса в стране.

На конец сентября в мире было подтверждено более 302 тысяч случаев заболевания свиным гриппом, из них более 4 тысяч – с летальным исходом.

По официальной информации Роспотребнадзора, число заболевших свиным гриппом в нашей стране на 20 сентября составляло 381 человек. Такие данные привел главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко. А первый в России случай заболевания свиным гриппом был зафиксирован в середине мая.

Как напомнил Онищенко, в России продолжают испытания четырех отечественных вакцин против гриппа Н1N1 двух типов – «живой» и инактивированной. Уже завершились доклинические испытания инактивированной моновакцины, разработанной в Уфе. 16 сентября в НИИ гриппа в Санкт-Петербурге и московском Институте вакцин и сывороток им. Мечникова начались клинические испытания, которые продлятся до конца ноября. В них примут участие 140 добровольцев. 10 сентября стартовали клинические испытания «живой» вакцины, разработанной в Иркутске. Они проходят в петербургском НИИ гриппа и в 48-й лаборатории Минобороны в Подмоскowie.

Еще одна вакцина – «Гриппол Плюс» («Петровакс», Москва) проходит доклинические испытания. На этой же стадии – испытания вакцины «Гриппол», разработанной НИИ вакцин и сывороток в Санкт-Петербурге. Специалисты Роспотребнадзора сделали заявление, что массовая вакцинация против гриппа Н1N1 в России начнется до конца этого года. Надо сказать, что вероятный срок вакцинации нельзя признать удовлетворительным, поскольку антитела к гриппу нарабатываются не сразу. Для того чтобы организм был достаточно защищен от него, должно пройти время, и пока антитела не нарабатываются, организм будет ослаблен полученной вакциной.

Какие выводы можно сделать из информации, имеющейся на настоящий день в прессе? Свиного гриппа нашей стране не миновать. Заболеют многие, потому что иммунитета к этому гриппу пока нет. Как и обычный сезонный грипп, вирус А/Н1N1 более всего опасен для детей в возрасте до 5 лет, людей старше 66 лет и тех, кто страдает хроническими заболеваниями легких, сердца, почек, печени, а также нарушениями обмена веществ.

Смертность высокая – приблизительно один человек из 75. Правда, летальный исход чаще встречается у немолодых больных с хроническими заболеваниями, но бывают и исключения. В России, где в настоящее время организация здравоохранения находится на низком уровне, смертность может быть выше, чем в западных странах.

Что же делать? Ждать, пока появятся прививки против свиного гриппа, видимо, не стоит – будет слишком поздно. После прививки 33

иммунная система начинает напряженно работать, и значимое количество антител нарабатывается только через две недели, а максимум будет достигнут лишь через месяц. Так что подготовить организм к вторжению инфекции не успеем. Если вы уверены, что в ближайшие две недели вам не придется контактировать с заболевшим человеком (например, если вы будете находиться в уединенном месте), можно сделать прививку от обычного гриппа – это в какой-то степени защитит и от H1N1.

Больше десяти лет назад в разговоре с академиком В.Ф.Учайкиным, который тогда был главным детским инфекционистом России, мы коснулись этой темы. Академик объяснил, что всякая прививка против гриппа в определенной степени ослабляет симптоматику при любой ОРВИ. Дело в том, что в оболочках всех вирусов этой группы антигены (белки, на которые организм начинает вырабатывать антитела) частично совпадают. Значит, на те антигены, которые совпадают, антитела будут выработаны. И следовательно, при заражении H1N1 болезнь будет протекать значительно легче.

Какую вакцину выбрать? Они отличаются по степени очищенности от балластных веществ и по составу антигенов. До недавнего времени одними из лучших считались вакцины, разработанные Институтом Пастера во Франции. Если в течение двух недель после прививки у вас возможен какой-либо контакт с человеком, заболевшим гриппом (в транспорте, на работе), прививаться не стоит.

Но этого недостаточно. Желательно иметь в доме запас различных противовирусных средств в комплексе. Это афлубин, экстракт грейпфрута, противовирусные лекарственные препараты нового поколения тамифлю и реленза и др. А кроме того, оксолиновая мазь, перекись водорода, витамины. Желательно, чтобы под рукой были лекарственные травы, помогающие при ОРВИ.

Все это надо заготовить заранее, потому что при прямой угрозе заражения (если дома или на работе кто-то заболел) надо принимать профилактические меры, не дожидаясь появления симптомов. К тому же во время эпидемии противовирусные препараты могут стать дефицитом.

При угрозе эпидемии гриппа особенно полезны продукты, обладающие противовирусным действием. Это редька (особенно черная), морковь, белокочанная капуста (в том числе и квашеная), лук, чеснок, лимон, грейпфрут, горчица, хрен, имбирь, карри, куркума, тмин, клюква, брусника, черная смородина, калина, мед (и другие продукты пчеловодства). Все эти продукты надо срочно включать в рацион – чем больше, тем лучше.

34 При чем есть некоторые тонкости, которые стоит учитывать. Лук и чеснок перед едой надо не только мелко резать, но и растирать,

капусту – разминать. Из-за «стрессорной реакции» в клетках этих продуктов резко увеличивается количество биологически активных защитных веществ. При длительном пережевывании во рту этого не происходит, поскольку в ротовой полости ферменты, участвующие в образовании защитных веществ растения, инактивируются.

Имбирь полезен в любом виде. Сейчас в продаже есть сырой корень имбиря (его можно потереть или мелко порезать), вяленый в сахаре (своеобразное лакомство), сухой молотый (приправа). Вкус у имбиря непривычный, острый, но если добавлять его понемногу в разные блюда и в чай, то он придаст им легкий оттенок восточной пряности.

Общеукрепляющим действием обладают икра рыб, проростки зерновых и бобовых, перепелиные яйца.

В период сильной интоксикации при начавшемся заболевании полезны продукты, содержащие пектины, – сложные углеводы, которые, в отличие от клетчатки, растворимы. Как и клетчатка, пектины обладают сорбирующей способностью, но в еще большей степени. Они сорбируют микробные эндотоксины и выводят их из организма. Пектинами особенно богаты яблоки и бананы, есть они и в других фруктах.

В заключение приведу два рецепта, которые будут очень полезны человеку, заболевшему гриппом.

Кисель молочный пряный

Вылить в кастрюлю два стакана молока, добавить 1 ст. ложку крахмала, 2 ч. ложки сахара, 2 растертых гвоздики, 1/3 ч. ложки корицы, имбирь по вкусу. Размешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, довести до кипения и сразу снять.

Пить горячим при першении в горле, сухом кашле, ознобе.

Похожий напиток под названием «сахлев» пьют на Востоке при ОРВИ.

Яблоки печеные

Растереть 2 ст. ложки меда с небольшим количеством клюквы. У яблок частично вырезать сердцевину со стороны палочки, заложить в отверстие немного меда с клюквой. Поставить яблоки в духовку, подлив на дно посуды немного воды. Вынуть, когда яблоки станут мягкими.

И последний совет. Уже сейчас, собираясь в людное место, где может произойти контакт с прибывшими из-за рубежа (например, в аэропорт), стоит смазать полость носа (основные «ворота» инфекции) оксолиновой мазью, а вернувшись домой, прополоскать горло перекисью водорода. И не забудьте приобрести защитную маску – она вам пригодится.

Меры профилактики

Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, обнаруживают проявления жара (повышения температуры), кашляют. Тщательно и часто мойте руки с мылом. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, правильное питание, физическую активность. При ощущении нездоровья, высокой температуре, кашле или боли в горле оставайтесь дома и принимайте большое количество жидкости. Прикрывайте рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания и утилизируйте использованные платки должным образом. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Сообщите знакомым о болезни и избегайте контактов.

Меры предосторожности

Если заболел кто-то из ваших домашних, изолируйте его от других членов семьи. Желательно, чтобы они не приближались к заболевшему на расстояние менее 1 метра. Сообщите о заболевании в поликлинику, расскажите о симптомах, объясните, почему у вас возникло подозрение на грипп A/H1N1. Если требуется медицинская помощь, вызовите врача на дом.

Ухаживая за больным, надевайте защитную маску. Тщательно мойте руки с мылом после каждого контакта. Постоянно проветривайте помещение, при уборке используйте обычные моющие средства.

Лечебные меры

Считается, что на вирус гриппа типа A/H1N1 практически не действуют противовирусные препараты амантадин и ремантадин. Терапевтическое действие оказывает осельтамивир (фирменное название – тамифлю) и занамивир (реленза) – в том случае, если лечение начато сразу же, при первых проявлениях заболевания. Продолжительность курса – пять дней.

Рекомендации по использованию противовирусных препаратов могут измениться.

Для профилактики гриппа могут использоваться такие препараты, как тамифлю (осельтамивир), арбидол, амиксин, витамин С, настойки радиолы розовой, элеутерококка, лимонника, а также циклоферон в таблетках или альфа-интерферон в виде мази для носа.

Александр Ефремов



Осенне-зимний период всегда связан с ростом острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), к которым относится и грипп. Но замечено: люди, обладающие крепким иммунитетом, болеют реже и переносят ОРВИ легче. Фитотерапевты советуют в этот период укреплять защитные силы организма с помощью лекарственных растений

Основные причины, вызывающие ослабление иммунитета, – это, в первую очередь, недостаток витаминов, главным образом витамина С, а также переохлаждение, психологические стрессы, курение, прием антибиотиков. Кроме того, в холодный сезон мы гораздо дольше, чем в теплое время года, находимся в закрытых помещениях, где создаются благоприятные условия для выживания вирусов, а при большой скученности – и для их передачи. Сочетание этих факторов приводит к развитию эпидемий в осенне-зимний период.

В этом году грипп обладает особой силой, поскольку у человека пока не выработан достаточный иммунный ответ на вторжение вируса A/H1N1 в организм. Защитить от «свиного» гриппа может прежде всего вакцина, но не менее важно позаботиться об ук-

Как специалист по лекарственным растениям, я могу порекомендовать способ приготовления настоя шиповника, который позволяет в домашних условиях максимально извлечь витамины из его плодов. Рецепт достаточно прост: 1 ст. ложку измельченных на кофемолке плодов и 2 ч. ложки сахарного песка залить 0,5 л кипятка и настаивать 8–10 часов (в закрытой посуде из нержавеющей стали или эмалированной). Воду нужно предварительно профильтровать или отстоять. Готовить настой лучше с вечера на ночь. Утром процедить, а оставшееся

От насморка хорошо помогает зверобойное масло (масляный экстракт свежих цветков зверобоя). В последнее время оно появилось в аптеках, но его нетрудно

приготовить и само- стоятельно. Свежие цветки зверобоя укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным оливковым, кукурузным или подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло сырье на 2-3 см. Накрывают крышкой и выставляют на яркий солнечный свет (это обязательное условие!). Настаивают масло в течение 3-4 недель, ежедневно перемешивая, пока оно не приобретет цвет спелой вишни. Затем цветки отжимают через марлю. Полученный масляный экстракт фильтруют через плотную ткань и оставляют на сутки. При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя: на самом дне образуется тонкий, светлый, неприятно пахнущий слой дрожжей, над ним – небольшой слой воды, а затем – собственно масло зверобоя. Верхний слой, составляющий более 90% от всего объема, аккуратно сливают в бутылку из темного стекла. Хранят в холодильнике не более года.

Масло, подогретое до 37-40°C, закапывают по полпипетки в каждую ноздрю 3-4 раза в течение дня и перед сном.

Если вы не запаслись зверобойным маслом летом, его можно заменить маслом из прополиса. Готовят его следующим образом: 85 г топленого нутряного свиного жира или растительного рафинированного масла нагревают на водяной бане, пока вода не начнет кипеть, затем в масло кладут 15 г измельченного прополиса и выдерживают на кипящей бане 15-20 минут при постоянном помешивании. Затем горячее масло процеживают через два слоя марли. Из прополиса в масло может перейти часть воска, из-за чего при остывании оно затвердевает. При нагревании до 37-40°C масло вновь становится жидким, и его легко можно закапать в нос. Как зверобойным, так и прополисным маслом полезно смазывать миндалины при ангине – частом осложнении после ОРВИ.

Острые респираторные вирусные инфекции, и особенно грипп, коварны. Чтобы не допустить тяжелых последствий, укрепляйте иммунитет и ни в коем случае не пытайтесь перенести заболевание на ногах. ■



Василий Сидоров

Заболели?

Примите «Цитросепт»!

Барбадосское чудо

До середины прошлого века о происхождении грейпфрута ходили догадки. Позже выяснилось, что в Барбадосе этот фрукт известен с середины XVIII века. Предполагают, что он появился в результате естественной гибридизации апельсина и помело. Унаследовав полезные свойства обоих фруктов, он стал уникальным творением природы. Одно из главных его свойств было замечено давно: грейпфрут надолго задерживает процессы гниения. Следовательно, он обладает высокой антимикробной активностью.

В 1980 году американский врач-иммунолог Джейкоб Хэрич впервые получил экстракт из семян грейпфрута, после чего были проведены исследования по применению этого экстракта в США, Канаде, Франции, Германии и Корее. Ученые обратили внимание на необычно широкий спектр биофлавоноидов, представленный в вытяжке из семян. Потом стало ясно, что экстракт обладает сильными лечебными свойствами, и опыты были продолжены. Так появился препарат «Цитросепт», полученный из семян и перегородок грейпфрута. А эксперименты, подтверждающие все новые и новые полезные его свойства, продолжают до сих пор.

Каждый раз при приближении сезона простудных заболеваний хочется запастись каким-нибудь природным средством, которое оказывает сильное противомикробное действие и одновременно поддерживает защитные силы организма. Именно такими качествами обладает «Цитросепт» – натуральный препарат из семян грейпфрута

Достоинства «Цитросепта»

- ◆ Натуральный продукт
- ◆ Экологически чистый
- ◆ Укрепляет иммунную систему
- ◆ Имеет широкий спектр применения
- ◆ Хорошо переносится
- ◆ Прекрасный источник биофлавоноидов
- ◆ Обладает клинически доказанным лечебным эффектом даже в малых концентрациях

Около десяти лет назад «Цитросепт» появился в России, где, в свою очередь, прошел испытания в солидных медицинских учреждениях.

Фармакологические свойства

«Цитросепт» содержит 33%-ный экстракт грейпфрута и чистый растительный глицерин. Экстракт получают путем переработки большого количества семян и полупрозрачных перегородок грейпфрута в высококислотную жидкость, а глицерин смягчает едкость экстракта и делает препарат более безопасным для применения. Грейпфрут содержит большое количество полифенольных соединений (биофлавоноидов), обладающих высокой антиоксидантной активностью. Эти свойства обеспечивают его противовоспалительное и антимикробное, в том числе противовирусное, действие, а также способность поддерживать эластичность кровеносных сосудов.

Исследования показали, что «Цитросепт» способен обезвредить или ослабить около 800 различных штаммов бактерий, грибов и вирусов.

Антивирусные свойства препарата остаются загадкой для исследователей. К «Цитросепту» не вырабатывается резистентность (нечувствительность микрофлоры).

Применение при ОРВИ

С начала 2000-х годов под руководством доктора медицинских наук Б.В.Шеврыгина были проведены клинические испытания «Цитросепта» в лечении детей, страдающих рецидивирующими ангинами. Всем больным назначали «Цитросепт» в виде полоскания (10 капель на 200 мл воды) 3 раза в день. Выздоровление наступало к 6-7-му дню.

Из 350 больных детей, находившихся длительное время под наблюдением, 279 детей перестали болеть ангиной, что составляет 79,7%. При систематическом обследовании

этих детей в отдаленные сроки было подтверждено, что небные миндалины у них уменьшились в размерах. Уменьшились и подчелюстные лимфоузлы, исчезла их болезненность при пальпации. В результате этим детям удалось избежать удаления миндалин. «Цитросепт» был рекомендован для комплексного лечения рецидивирующих ангин и обостренного хронического тонзиллита.

Не менее эффективно прошли испытания «Цитросепта» в лечении воспалительных заболеваний придаточных пазух носа (в частности, гайморита) у детей, проведенные под руководством доктора медицинских наук Ф.Ф.Пекли. Выздоровление после острого воспаления придаточных пазух в результате традиционной терапии наступает только у 40% больных. В остальных случаях оно переходит в хроническую форму, и при лечении обострений обычно применяются антибиотики, иногда вызывающие негативные побочные эффекты. Больным детям промывали пазухи носа раствором «Цитросепта» (6 капель на 150-200 мл физиологического раствора), закапывали экстракт в нос (3 капли на 100 мл кипяченой воды) 3 раза в день. Кроме этого проводились традиционные лечебные процедуры. Рецидивов болезни и переходов в хроническую форму удалось избежать у 85% пациентов.

Под руководством доктора медицины Ю.Н.Жилина, заведующего реанимационным отделением Центрального научно-исследовательского института туберкулеза РАМН, с помощью «Цитросепта» лечили взрослых пациентов с острыми респираторными вирусными заболеваниями (ОРВИ). Наилучшие результаты были получены при использовании «Цитросепта» в начале заболевания, причем в ударных дозах (по 50-70 капель на 200 мл воды) 2-4 раза в день. Это значительно облегчало течение заболевания, а в некоторых случаях полностью купировало инфекцию.

Благодаря воздействию активных веществ грейпфрута на клеточные мембраны многих бактерий и грибов, «Цитросепт» обладает бактерицидным и фунгицидным эффектами.

Благодаря сильным антибактериальным свойствам «Цитросепт» можно с успехом применять в реабилитации постинсультных больных – для профилактики и лечения пневмонии, инфекции мочевых путей, пролежней.

При заболевании бронхов и легких применяли ингаляционный способ лечения с помощью современных аппаратов для небулайзерной аэрозольтерапии. Это позволяло распылять «Цитросепт» (2-3 капли экстракта, растворенные в 3-4 мл физраствора), направляя его непосредственно в орган-«мишень».

Грейпфрут и эстрогены

Несколько лет назад в грейпфруте были обнаружены вещества, которые замедляют процесс утилизации женских половых гормонов, в частности эстрогена (так называемые ингибиторы цитохрома P450). В результате происходит накопление гормонов в крови сверх обычного. Хорошо это или плохо?

Для мужчин – безразлично. Для женщин, испытывающих дефицит эстрогена, – хорошо. Например, многим женщинам, вступившим в период менопаузы, гинекологи рекомендуют пройти гормонотерапию, чтобы избавить их от нежелательных последствий гормональной перестройки (в частности, от остеопороза), а кроме того – замедлить процессы старения. Обычно для гормональной коррекции применяются синтетические гормональные препараты, но не лучше ли в таких целях принимать «Цитросепт», который лишь способствует некоторому накоплению собственных эстрогенов? Это еще предстоит выяснить ученым. Исследования грейпфрута продолжаются, и вполне возможно, что в скором времени будут установлены его новые полезные свойства.

Но есть категория женщин, которым надо соблюдать осторожность, принимая препараты из грейпфрута. Это те, кто входит в группу повышенного риска развития рака молочной железы и женских половых органов. Иначе говоря, женщины, у кото-

рых в семье предрасположенность к раку молочной железы передается по наследству. Правда, и в этом случае «Цитросепт» не представляет особой опасности, поскольку применяется не постоянно, а лишь короткими курсами.

Существует и еще одно предостережение. Считается, что грейпфруты помогают снизить холестерин в крови. Поэтому во избежание нежелательных побочных эффектов «Цитросепт» противопоказан людям, принимающим препараты группы статинов (лекарств, снижающих холестерин).

Подытоживая все сказанное, надо признать: и грейпфрут, и «Цитросепт» обладают очень ценными качествами. А в осенне-зимний сезон, когда нарастает эпидемия острых респираторно-вирусных заболеваний, «Цитросепту» трудно найти замену, поскольку это высокоэффективный противовирусный препарат растительного происхождения. Нельзя забывать: осложнения после вирусных инфекций бывают очень серьезными. □

Более подробную информацию о «Цитросепте»

можно получить по тел.

в Москве: (495) 952-60-20, 364-31-63

«Цитросепт» продается через аптечную сеть «Старый Лекарь» (38-000-38) и в других московских аптеках (627-05-61)

«Цитросепт» распространяют общероссийские дистрибьюторы ЦВ «Протек» и ООО «Морон»

Свидетельство о Государственной регистрации РФ
№. 77.99.23.3.У.6548.7.09. от 01.07.2009 г.



Елена Рязанцева, психолог

Агрессивный подросток



Почему наши дети, достигнув подросткового возраста, становятся агрессивными, кто в этом виноват и что с этим делать? Может быть, надо было принимать меры гораздо раньше? На эти и другие вопросы отвечает главный специалист Московской службы психологической помощи населению

Известный немецкий психотерапевт Г.Амон утверждает, что человек рождается с потенциалом так называемой конструктивной агрессии. Она необходима ему, чтобы стать заметным и активным, стремиться к освоению нового, изменять мир вокруг себя, всегда быть готовым к творческой самореализации.

Конструктивная агрессивность для ребенка, или, иначе, творчески ориентированный поиск – это любознательность, способность самостоятельно ставить жизненные цели, добиваться их и отстаивать свои идеи и интересы. Однако иногда природная активность порождает совсем другие качества.

Причины – в семье

В неблагоприятных условиях, когда любая инициатива ребенка в семье подавляется, когда он вынужден подстраиваться под интересы родителей, здоровая конструктивная агрессивность не формируется. В этом случае есть два варианта развития событий: либо ребенок надолго утратит способность к сопротивлению и защите своего «я» в широком смысле слова, что будет подрывать его творческие возможности, либо со временем конструктивная агрессия превратится в деструктивную, разрушающую. У подростка появится склонность действовать силой. Свою травмирующую роль здесь играют и семейные конфликты.

Исследования психологов показывают, что и конструктивная, и деструктивная агрессивность предохраняют еще неокрепшую психику подростка от нервных срывов и заболеваний, но вот последствия этих двух форм поведения различны.

Если заглянуть в корень многих причин, порождающих детскую агрессивность, то наверняка можно будет обнаружить определенное семейное неблагополучие, при котором ребенок недополучает родительской ласки и любви, чувствует себя заброшенным и ненужным. И чем старше он становится, тем острее его переживания. Но родители в таких семьях мало обращают внимания на

тревожные симптомы – кто-то занят постоянным добыванием денег и построением карьеры, кто-то просто считает, что если дети накормлены и одеты, то все в порядке.

А подросток в первую очередь нуждается во внимании и понимании, сочувствии и поддержке, причем даже больше, чем в пору младенчества, и эта насущная потребность остается без удовлетворения. Отсюда и его возрастающая агрессивность – немотивированные вспышки гнева, раздражительности, избыточная активность, драчливость, жестокость.

Первые проявления агрессивности можно заметить у ребенка уже в самом раннем возрасте: он кричит, бьет ручками и сучит ножками. Чуть позже она выражается в том, что он хватается и бросает предметы. Такая активность – единственно доступное для него средство достижения желаемого, возможность привлечь к себе внимание. Как правило, взрослые реагируют двояко: или мгновенно выполняют все требования любимого чада, или не обращают внимания на эти красноречивые «знаки». Что любопытно, оба пути ведут к одному результату – излишней агрессивности.

Дело в том, что, постоянно добываясь своего с помощью агрессии, ребенок вырабатывает соответствующий стереотип поведения. При малейшем про-

медлени в выполнении его желания он начинает требовать, кричать, топтать ногами. Сформировавшись дома, такое поведение переносится в общественную среду – в детский сад, на улицу, в школу. По мере взросления ребенка агрессивное поведение становится свойством личности, а это уже серьезно. В дальнейшем «агрессора» ждут жестокие разочарования, и неизвестно, как он с ними справится.

Если же, наоборот, родители эмоционально не реагируют на детские запросы, относятся к своему отпрыску с некоторым пренебрежением, как к маленькому, не учитывают его интересы, отстраняются от его проблем, – все это вкупе рождает у него вполне понятный страх, даже ужас, также влекущий за собой агрессию. Она дает ребенку некую эмоциональную разрядку и заставляет близких людей наконец обратить на него внимание.

Что делать?

Так как же родителям и окружающим реагировать на агрессивное поведение ребенка?

Самое важное – сохранять спокойствие. Невозмутимость – лучшая реакция на агрессивное поведение, проявленное в любом возрасте, но особенно в подростковом. Если ваш тинейджер чем-то недоволен (чаще всего собой) и вымещает свое недовольство на других, то рез-

кие окрики, угрозы, ругань ситуацию не улучшат. Они, скорее всего, заведут ее в тупик. Постоянно возникающие стрессы, способствующие накоплению отрицательных эмоций, требуют разрядки, которая, в свою очередь, может принять форму агрессивных действий.

Как ни странно это прозвучит, нужно дать ребенку проявить свою злость. Кратковременный гнев, который не был выражен, может стать причиной длительной обиды. Иногда, разрешая ребенку злиться, вы помогаете ему преодолеть эту обиду и избавиться от нее. И не требуйте немедленных извинений. Лучше, выждав время, попросите его в чем-то помочь, что-нибудь сделать для вас или того, кто стал объектом агрессии.

Вспомните, как вы ведете себя в состоянии сильного раздражения. Хлопаете дверьми, со злостью швыряете вещи? Дети в разговорах, играх и поступках всегда вольно или невольно копируют нас, взрослых. При этом в детях больше всего раздражают именно те черты, которые мы не любим в себе самих. Если вам не нравится поведение ребенка, начинайте с себя.

Только внимание и доброжелательность, спокойный заинтересованный разговор принесут пользу. Здесь главная родительская добродетель – терпение. Вряд ли ваш подросший сын или дочь сразу бросятся

вам на шею и станут взахлеб рассказывать о своих проблемах. Иногда сделать это им мешают внутренние психологические запреты, сформировавшиеся ранее. Значит, придется вместе их преодолевать.

Еще одна очень важная проблема – наказание. Едва ли найдется много семей, где, решая проблемы воспитания, обходились бы без наказаний, в том числе физических, которые в нашей стране, как ни прискорбно, считаются допустимыми и неизбежными. Даже если речь не идет о жестоком обращении, поставить в угол, отшлепать или дать подзатыльник – в порядке вещей, такими действиями взрослые пытаются принудить ребенка делать, «что положено». Что же мы удивляемся, когда вслед за взрослыми дети также прибегают к насилию как к способу достижения собственных целей, зачастую применяя его по отношению к более слабым?

Если подросток убеждается в действенности таких приемов, он начинает использовать их все чаще и чаще. Так появляется привычка к агрессии. Эта привычка, как черта характера, тесно связана с другими – нетерпимостью, злостью, эгоизмом, жестокостью. Особенно часто это сочетание качеств формируется у детей чрезвычайно избалованных, домашних тиранов, привыкших, что все их желания немедленно удовлет-

воряются. Или подобная личностность может сложиться под влиянием авторитарного стиля общения одного или обоих родителей с другими членами семьи: они требуют, командуют, наказывают, в раздраженном состоянии не стесняются в выражениях.

Запрос и отклик

Итак, есть несколько основных причин серьезных нарушений поведения детей и подростков.

Первая – борьба за внимание. Если ребенку не хватает внимания, необходимого ему для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить – непослушание.

Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Третья – желание отомстить за причиненные обиды: невыполненное обещание, несправедливое наказание, ссоры между родителями. Мотивами неадекватного поведения могут стать потеря веры в себя и низкая самооценка.

Но в любом случае поведение «трудных» детей и подростков выражает их естественную потребность в любви и внимании родителей, в признании и уважении их как личности. Каждый родитель должен помнить, что ребенок остро страдает от нереализованности этой потребности и восполняет нехватку плохим поведением.

И всякое серьезное нарушение в поведении ребенка – сигнал о помощи. Родители могут и должны помочь ему, только для этого нужно понять причину агрессии. Помощь в каждом случае может быть разной.

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать подростку свою любовь и понимание, придумать совместные занятия, игры, прогулки, найти время для откровенных разговоров.

Когда источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль над ребенком, особенно если это подросток. В этом возрасте очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

Если дело в обиде, попробуйте понять, какая боль тревожит ребенка. Тут нужны искренняя заинтересованность и доброе отношение, чтобы вызвать подростка на откровенную беседу. Все без исключения подростки очень нуждаются в доверительных разговорах со взрослыми, но непременно на равных.

Бывает, что, несмотря на все усилия родителей, ребенок раз за разом проявляет опасную агрессивность по отношению к другим детям; не будучи спровоцированным, ввязывается в драки и т.п. В этом случае разумно обратиться за помощью к специалисту в области детского психического здоровья.

Наивно было бы ожидать, что старания наладить мир и понимание в семье приведут к успехам в первый же день. Путь предстоит долгий и трудный, потребуется немало усилий и терпения. Не хочется, чтобы родители в этой ситуации ощущали себя «крайними». Трудности в семье тоже возникают не на пустом месте. Все взрослые – бывшие дети и зачастую несут груз неразрешенных проблем, сложившихся в их детстве. Трудно быть хорошим родителем, если ваши собственные потребности не удовлетворены. Поэтому заботьтесь о себе – занимайтесь любимым делом, общайтесь с друзьями, реализуйте свои духовные запросы, а если нужно – не стесняйтесь получить помощь от профессионального психолога. Непременная составляющая воспитания – способность родителей меняться и расти вместе с детьми.

Однако не только родители сталкиваются с детской агрессией. Большую часть своего дня дети проводят в школе, поэтому учитель – один из главных людей в их жизни. Быть настоящим учителем – самая тяжелая и самая необходимая профессия во все времена, и, к сожалению, не все ее представители оказываются на высоте положения. Усталые и издерганные учителя нередко срываются на детей, провоцируя их на ответное проявление агрессии. Иногда не только и не

столько в ответ на плохое поведение, но и по вполне невинному поводу они выплескивают на детей раздражение, истинной причиной которого является совсем иная ситуация.

Дети же очень тонко чувствуют отношение к себе и никогда не станут слушаться педагога, который их не очень-то любит или не уверен в себе и пытается компенсировать это жестким приказным тоном. И уж тем более дети не будут любить его предмет, да и вообще могут потерять интерес к учебе.

Конечно, ребенок должен знать границы дозволенного поведения в школе, и эти границы изначально могут очертить родители. Но добродушно от природы, любящему детей, внимательному преподавателю они не понадобятся: все тянется к любви, пониманию, уважению. У такого педагога дети не найдут поводов к агрессии и с большей охотой будут ходить в школу и учиться не по принуждению, а с увлечением.

Так что круг замыкается: чтобы наши дети были такими, какими мы хотим их видеть, мы, взрослые, должны изо всех сил стараться быть им достойным примером. К счастью, дело это очень благодарное – близкие отношения с детьми обогащают жизнь и делают нас лучше. ■

«Леша, у нас родилась девочка! Спасибо тебе большое. Пока, Серега».

«Это Сергей Юрьевич, сын Андрея».

«Максим, спасибо тебе и папе, что были на могилке у бабушки. Целую, бабушка».

«Андрюша, мы купили шикарный намордник, приезжай».

«Купи туалетной бумаги и что-нибудь попить».

«Жора, ты жив? Меня терзают смутные сомнения».

«Ты что, опять снял штаны и не слышишь мобильник?»

«Приходите пешком. Поедем на мне».

«Купи туалетную бумагу и езжай домой СРОЧНО!!!!!!»

«Привези колбасу, яйца, туалетную бумагу и что-нибудь на десерт».

«Валера, отбей мне что-нибудь. Маша».

«Дорогой, по дороге домой купи одну сосиску, у нас сегодня гости».

«Матом тебя прошу, приезжай скорее!»

Записано операторами
сотовой связи

«Этим летом попыталась надеть любимые босоножки и не смогла их носить. Большой палец правой ноги «смотрит в сторону», выглядит безобразно и ходить больно. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать. Неужели придется отказываться от красивой обуви?»

Элла Костина, Тверь

Как правило, с таких внешних проявлений начинается артроз плюсневого сустава. Это заболевание широко распространено, особенно среди женщин. В народе его называют «косточкой», поскольку искривление большого пальца стопы сопровождается утолщением самого сустава, похожим на костный нарост. Среди причин этой патологии называют нарушение обмена веществ, плоскостопие, травматическое внешнее воздействие, в том числе из-за обуви, стесняющей стопу.

Заметив у себя такой дефект, проведите самодиагностику – попробуйте рукой привести отклонившийся палец в нормальное положение. Если это удалось без труда, значит, нарушение небольшое. Его можно выправить массажем и народными методами. Но если вам потребовались значительные усилия или изменить положение пальца не удалось, то визит к ортопеду откладывать нельзя: чем раньше начато лечение, тем эффективнее оно окажется.

На ранних стадиях заболевания обычно назначают массаж, физиотерапию и лечебную физкультуру. Если основной причиной появления «косточки» стало плоскостопие, потребуются специальная обувь, стельки-супинаторы и особые прокладки, выпрямляющие большие пальцы ног. Хорошо зарекомендовали себя и испытанные народные средства – компрессы, ванночки, мази.

В запущенных случаях без хирургического вмешательства не обойтись. Традиционная операция сводится к удалению части головки плюсневой кости. К сожалению, в этом случае после заживления иногда остаются болевые ощущения и возможны рецидивы. Более действенный (но и более дорогостоящий) хирургический метод – коррекция поперечного свода стопы. Под местной анестезией производится два разреза, после чего из сухожилий, капсулы сустава и связок, отвечающих за движение большого пальца ноги, формируется новое анатомическое образование. Благодаря этому устраняется не только коварная «косточка», но и плоскостопие. Операция малотравматич-

ная, через 2-3 недели стопа полностью восстанавливается.

Поскольку такое нарушение известно с давних времен, народная медицина накопила множество рецептов на этот случай.

Компрессы из листьев лопуха со скипидаром: на матовую сторону листа тонким слоем наносится скипидар, прикладывается к «косточке», сверху накладывается целлофан и фиксируется повязкой.

Теплые ванночки для ног с содой и отваром ромашки, зверобоя, корня валерьяны. После таких процедур следует хорошо помассировать плюсневые кости (это 5 костей, каждая из которых начинается у основания пальца ноги, они идут косо вверх, сближаясь в виде веера, и образуя свод) и суставы.

При начальной деформации плюсневых костей и суставов хорошо помогает **компресс из прополиса**: небольшой кусочек прополиса нужно размягчить в руках, наложить на «косточку» и зафиксировать повязкой на ночь.

Можно приготовить такую **мазь**: свежее куриное яйцо положить в небольшой стакан, залить 50 мл 70%-ной уксусной эссенции и оставить на 2 недели в темном месте. Когда скорлупа растворится, оставшуюся оболочку снять и выбросить, а содержимое стакана перемешать, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 10 г скипидара. Наносить ежедневно на ночь на «косточку» в течение 10-12 дней.

Чтобы избежать деформации плюсневых костей больших пальцев (особенно если существует генетическая предрасположенность), надо укреплять своды стоп. Для этого есть множество несложных упражнений – вращение стопами, сгибание и разгибание пальцев ног, захват большими пальцами небольших предметов с пола, растягивание резинки, натянутой между большими пальцами ног, особенно если днем пришлось ходить в узкой обуви на высоком каблуке. Повторяя их изо дня в день, вы продлите здоровье своих ног.

Еще одно важное средство профилактики – тщательный подбор обуви. Она должна быть свободной и удобной. Избегайте слишком узких остроносых туфель, сжимающих ступни. А высокие каблуки могут стать причиной деформации не только стопы, но и позвоночника, и костей таза. Поэтому медики не рекомендуют на каждый день каблуки выше 5 см. Конечно, изящные туфли на шпильке зрительно удлиняют ноги и «стройнят» фигуру, но их лучше оставить на особый случай – поход в гости или в театр.

Диана Анисимова

Мелочи жизни

Ученые рекомендуют ежедневно задействовать как можно больше участков головного мозга, разнообразить их работу. Иначе говоря, постоянно, в любом возрасте тренировать «серые клеточки» с помощью интеллектуальных занятий – игры в шахматы, решения кроссвордов, разгадывания всевозможных головоломок, чтения. Обо всем этом забывать, конечно, не следует, но на этот раз речь пойдет о принципиально новом виде тренировки мозга



Понаблюдайте за младенцем, когда он занят погремушкой. Думаете, он просто играет? Ничего подобного! В данный момент он изучает окружающий мир, и задействованы в этом все его органы чувств. Причем включены они на максимальную активность. Малыш трогает игрушку, сжимает, трясет, нюхает ее, пробует на вкус. Он изучает ее до мелочей.

Что же сделает взрослый, увидев на полу погремушку? В лучшем случае автоматически отметит про себя: «Погремушка» – и пройдет мимо. Настолько мы предсказуемы, настолько запрограммированы наши чувства и движения. В своей повседневной жизни мы привыкли жить по шаблону, не обращая внимания на детали.

С чего обычно начинается наш день? У большинства людей – со звонка будильника. Потом мы идем в ванную, чистим зубы, принимаем душ, автоматически включаем чайник, завтракаем, одеваемся и привычным маршрутом едем на работу. И далее в течение дня все идет по заранее спланированной графике. Выполняя годами отработанные действия, мы даже не подозреваем, насколько минимально задействован наш мозг. Не получая достаточной пищи, он теряет активность – в результате слабеет память, снижается концентрация внимания и многие вещи так и остаются непонятыми. А ведь наш мозг за долгие века эволюции отлично приспособился к обработке новой, неожиданной информации. Привычка «обесценивает» его, для стабильной работы ему необходимы новые ассоциации и впечатления.

Американский нейробиолог Лоуренс Катц разработал совершенно новую гимнастику для мозга – нейробику. От прочих методик она отличается тем, что заставляет работать все пять чувств человека непривычным для них образом. Опытным путем Катц пришел к выводу, что наилучшей зарядкой для мозга является развитие и стимулирование его способности образовывать ассоциативные связи между разными видами информации.

Принцип Лоуренса прост: в ежедневную рутину следует до-

бавлять что-то новенькое, порой неожиданное, чтобы привести в активное состояние все органы чувств. Вот тогда, решая непривычные задачи, мозг станет работать интенсивнее и незагруженные нервные клетки «пробудятся» к активной деятельности.

Попробуйте, например, пройтись по комнате с закрытыми глазами. Выполняя это простое действие, вы не только активизируете пространственную память, но и заставляете усиленно работать осязание, обоняние, слух. А мозг, получая свежую информацию, формирует новые межнейронные связи. Они возникают в любых нетипичных ситуациях – скажем, если правша будет чистить зубы левой рукой.

Избегая стереотипов, меняя свои привычки, акцентируя внимание на мелочах, вы занимаетесь нейробикой. Конечно, поначалу это покажется нелегким делом, но, выполнив хотя бы одно упражнение, вы поймете, насколько проста и доступна эта гимнастика, ведь спортом здесь становится сама жизнь.

Нетипичное утро

Ритуал утра почти у всех одинаков. Кажется, что уже с закрытыми глазами можно проделать все незатейливые утренние дела. А что если и вправду закрыть глаза? И для начала попробовать хотя бы принять душ на ощупь? Разумеется, искать туа-

летные принадлежности придется тоже вслепую, зато вы узнаете много нового о каждом из этих предметов.

А если пойти дальше и выбрать с закрытыми глазами гардероб, полагаясь лишь на осязание? Ваш мозг при этом затрепещет – слишком уж непривычное задание, но «серые клеточки» воспрянут, задвигаются.

Перед сном положите рядом с кроватью пакетик с каким-нибудь ароматным растением. Проснувшись, откройте его, и пусть всю неделю утро ассоциируется у вас с этим запахом.

Непривычным путем

Маршрут на работу и обратно привычен до мелочей. Но замечаем ли мы эти мелочи? Знаете ли вы, например, сколько ступенек в подъезде приходится преодолевать ежедневно, сколько шагов от подъезда до остановки автобуса? Посчитайте – и первое задание нейробики для улицы будет выполнено.

А какая вывеска висит напротив ближайшего магазина, какие рекламные щиты встречаются на вашем пути? Изучайте их, придумывайте свои варианты рекламы, фантазируйте. Загружайте свой мозг работой.

Очень полезно поменять свой обычный маршрут. Особенно это удобно автомобилистам. Старайтесь чаще ездить по совершенно незнакомым улицам, и ваши органы чувств заработают на полную мощность.

Все наоборот

Продолжайте свои упражнения и на работе, тем более что нейробика органично вписывается в любое расписание, не нарушая дисциплины и не отвлекая окружающих.

Многие действия на рабочем месте выполняются «на автопилоте». Они уже давно отработаны. Следовательно, ассоциативность связей остается неостребованной. Благодаря привычному и удобному порядку, который мы создали на своем столе, рука сама отыскивает необходимую вещь. А ведь можно поменять все местами. Конечно, новое расположение предметов придется снова запоминать, тем самым в очередной раз напрягая мозг. Но мы ведь к этому и стремимся!

Активизируйте его работу, поставив на столе контейнер с ароматическим маслом. В Японии, например, считается, что мускат и корица увеличивают производительность труда, а мандарин и лимон бодрят.

Даже если вы еще не бросили вредную привычку курить, в обеденный перерыв не торопитесь в курилку. Лучше положите в рот карамельку и пососите ее вместо привычной сигареты.

Если позволяет профиль работы, принесите в офис плеер и слушайте записи звуков природы – шум морского прибоя, пение лесных птиц. Или просто распахните окно – в ваше замкнутое пространство ворвутся многочисленные звуки и шумы.

Не опасайтесь этого. Нервным клеткам такие нагрузки только на пользу: чем активнее их деятельность, тем дольше сохраняется работоспособность.

Приятные ассоциации

Вечер – самое время для создания приятных ассоциаций. Пусть ванная комната наполнится чудесными запахами и звуками хорошей музыки. Постепенно сам вид мочалки будет ассоциироваться у вас с запахом сандала, а струи воды – с любимой мелодией. Вариаций здесь множество, импровизируйте на здоровье.

После ванны хорошо бы почитать вслух. При этом активизируются те отделы коры головного мозга, которые бездействуют при чтении про себя.

А что касается секса, то, с точки зрения нейробики, это бездонный источник новых ощущений, ведь одновременно активизируются все органы чувств.

Наперекор себе

Все упражнения нейробики способствуют возникновению все новых и новых ассоциаций. На это, собственно, и рассчитывали создатели данной методики. Поэтому не пугайтесь своих новых чувств. Наоборот, старайтесь их развивать в себе. В пику своим привычкам разрешите мозгу самостоятельно создавать ассоциации. И даже вид отдыха выбирайте тот, который совершенно

не свойствен вашему характеру. Если нравится валяться на пляже – отправляйтесь в путешествие. Поезжайте туда, где ни разу не были. В каждом новом месте вас ждут новые краски, запахи, лица. Если же вы энергичны и деятельны, выберите что-нибудь поспокойнее (но только не телевизор!). Можно поехать на дачу – работа в саду прекрасно вписывается в систему нейробики.

Главное – это мелочи

Помните, лет этак в 13 вы просто жаждали противоречить всем и каждому – так хотелось доказать свою правоту. Вы грезили новыми открытиями, которые потрясут мир. Отчего же теперь мы с такой легкостью отказываемся от своего истинного «я»? Не страшиться перемен, не робейте, если задумали изменить свою жизнь. А она, как известно, состоит из мелочей. Давайте же уделять им побольше внимания! И пусть нейробика поможет вам в этом. Поможет не только повысить качество жизни, но и как можно дальше отодвинуть старость.

Чтобы легче было ориентироваться, приведу примерные нейробные упражнения, распределенные по дням недели.

♦ **Воскресенье.** Создайте себе трудности для восприятия пространства: наденьте на один глаз повязку или заклейте одно стекло очков.

♦ **Понедельник.** Измените привычный путь на работу или в магазин.

♦ **Вторник.** Создайте себе трудности в восприятии звука. Перед завтраком и ужином заткните уши специальными заглушками или ватой. Старайтесь определить не на слух, а как-то по-другому, что чайник закипает, что кому-то надо передать сахар, что ожидается изменение погоды.

♦ **Среда.** Соберите полный стакан мелочи и, закрыв глаза, только на ощупь рассортируйте все монетки по номиналу, складывая их в столбики.

♦ **Четверг.** Попросите кого-либо из близких в ваше отсутствие переставить в квартире малозаметные мелочи (допустим, вазы) и, возвратившись домой, быстро найдите произошедшие изменения.

♦ **Пятница.** Сядьте в парке с закрытыми глазами. Прислушайтесь к окружающим звукам, уловите запахи. Обобщите свои впечатления и дома на их основании напишите небольшой рассказ.

♦ **Суббота.** Совершайте все привычные действия только левой рукой, вторую привяжите к телу, чтобы она «не мешала». (Если вы левша, то же самое сделайте правой рукой.)

По этому типу придумайте собственные нейробные упражнения. Главное – начать действовать. Мозг, как и тело, необходимо ежедневно тренировать. ■

«Мозговой штурм»

Чтобы мозг не увядал, ему требуется постоянная тренировка. Готовы ли вы к умственному напряжению в своей повседневной жизни, есть ли у вас такая потребность? Это станет ясно после того, как вы ответите на предложенные вопросы и подсчитаете количество набранных баллов

1. Вам предстоит срочно выполнить задание; требующее напряжения ума (решить трудную задачу, написать стихотворение, составить план действий и т.п.). Что это будет для вас?

- А. Мучение.
- Б. Интересное занятие.
- В. Полезное занятие.

2. Готовя какое-то блюдо в соответствии с рецептом, вы обнаруживаете, что одного из ингредиентов у вас нет. Как вы выйдете из положения?

А. Испытаете разочарование и откажетесь от затеи.

Б. Пойдете в магазин и купите то, что необходимо, прежде чем продолжить работу.

В. Приспособитесь к ситуации – либо обойдетесь без недостающего ингредиента, либо быстро найдете ему замену.

3. Вы приобрели вещь, которая требует сборки в домашних условиях, и вдруг обнаружили, что инструкция написана на незнакомом вам языке. Как вы поступите?

А. Выложите все детали и разберетесь, что с чем соединять.

Б. Потребуете в магазине инструкцию на русском языке или вернете товар.

В. Позовете на помощь приятеля с практическим складом ума.

4. Какое чувство вызывают у вас произведения искусства?

А. Скуку – вам трудно оценить их достоинства.

Б. Восхищение – вы можете часами рассматривать их.

В. Интерес, но только к тем произведениям, которые вам уже знакомы.

5. Если бы вам предложили написать роман из собственной жизни, как бы вы отнеслись к этой идее?

А. Она бы вас взволновала. Вы легко придумываете сюжеты и даете волю воображению.

Б. Она показалась бы вам заманчивой, но очень трудной, требующей огромных усилий.

В. Она бы вас не прельстила.

6. Какой тип экзаменационных вопросов вы предпочитаете?

А. С выбором ответа из нескольких вариантов.

Б. Допускающие широкое толкование.

В. Связанные с содержащейся в них же информацией.

7. Чем вам больше всего нравится заниматься?

А. Смотреть телепередачи.

Б. Читать.

В. Сочинять.

8. Какие задачки (крессы, головоломки, sudoku) вы любите решать?

А. Любые.

Б. Самые трудные.

В. Те, что быстро получаются.

9. Вам пришла в голову оригинальная идея – удивительно, что никто не додумался до этого раньше! Как вы поступите?

А. Проверите эту идею на прочность: рассмотрите ее все-сторонне, проведете исследования. Станете инициатором ее активного обсуждения.

Б. Выбросите ее из головы, сочтя недостойной дальнейших размышлений.

В. Погрузитесь в размышления над ней, пока вас не отвлекут какие-то дела.

10. Как вы воспринимаете новое?

А. С энтузиазмом – вы не любите установленных правил и опробованных методов.

Б. Умеренно – вы предпочитаете придерживаться общепринятых норм, но охотно поддерживаете и другие идеи, если уверены в их справедливости.

В. Равнодушно – вы спокойны и расслаблены, не стремитесь к новизне.

Подсчет баллов

	0	1	2		0	1	2
1.	А	В	Б	6.	А	В	Б
2.	Б	А	В	7.	А	Б	В
3.	Б	В	А	8.	А	В	Б
4.	А	В	Б	9.	Б	В	А
5.	В	Б	А	10.	В	Б	А

Оценка результатов на стр. 83

Капуста

На нашем столе



Фото Татьяны Яковлевой

Пожалуй, ни один овощ не привлекал к себе такого пристального внимания, как капуста. Древние греки и римляне считали ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Так, ей приписывалась способность успокаивать головную боль, избавлять от бессонницы, глухоты и различных внутренних заболеваний. И сегодня, пожалуй, в каждом доме капуста занимает одно из первых мест

Дошедшая из глубины веков Ученик и друг Аристотеля, древнегреческий естествоиспытатель и философ, один из первых ботаников своего времени Тео-

фраст (372 – 287 гг. до н. э.) в своем знаменитом труде «Исследования о растениях» довольно подробно описал три сорта капусты, которые в те вре-

мена возделывали афиняне. Другой древнегреческий философ Хрисипп так ценил капусту, что посвятил ей целую книгу.

Капусту как лекарственное средство исследовали древнегреческий врач Диоскорид, древнеримский писатель Катан Старший, древнеримский врач Скрибоний, римский ученый Плиний Старший и многие другие.

Еще более усилилось внимание к капусте в средние века. Ученый, философ и врач Авиценна значительно дополнил представления древних греков и римлян о целебных свойствах капусты. Именно ей он отвел довольно много места в своей энциклопедии теоретической и клинической медицины «Канон врачебной науки».

Кочанная капуста была издревле известна и на Руси. Кстати, название этого овоща заимствовано из латинского языка от слова «капутум», что означает «голова».

Один из первых русских источников, в котором упоминается капуста, – «Изборник» Святослава, он датируется 1073 годом. В более поздней летописи рассказывается о том, что смоленский князь Ростислав Мстиславович в 1150 году подарил своему другу Мануилу «капустник». Так в те времена на Руси называли огород, где росла капуста. А вот «Домострой» (XVI век) уже давал подробное описание, как капусту вырастить, уберечь от порчи и на что с пользой употребить.

Русская кухня немыслима без этого овоща. В старину во время длительных постов наряду с рыбой она составляла одно из нескоромных блюд. Не зря бытовали на Руси такие поговорки: «Капуста не пуста, сама летит в уста», «Хлеб да капуста лихого не попустят».

Огороды с капустой повсеместно окружали русские поселения. Такое изобилие капусты удивляло даже издававших виды иностранцев. Так, путешественник Корнилий де Буин, посетивший Россию в XIII веке, писал:

Состав капусты белокочанной (на 100 г)

Белки	1,8 г
Жиры	0,1 г
Углеводы.....	4,7 г
Моно- и дисахариды	4,6 г
Крахмал	0,1 г
Пищевые волокна.....	2,0 г
Витамины:	
A	0,02 мг
B ₁	0,03 мг
B ₂	0,04 мг
B ₃	0,2 мг
B ₆	0,1 мг
B ₉	10,0 мкг
C	45,0 мг
E	0,08 мг
U	50,0 мг
H	0,1 мг
PP	0,7 мг
Минеральные вещества:	
Железо	0,6 мг
Калий	300,0 мг
Кальций	48,0 мг
Магний	16,0 мг
Натрий	13,0 мг
Сера	37,0 мг
Фосфор	31,0 мг
Хлор	37,0 мг
Алюминий..	570,0 мкг
Бор	200,0 мкг
Йод	3,0 мкг
Кобальт.....	3,0 мкг
Марганец	70,0 мкг
Медь	75,0 мкг
Молибден	10,0 мкг
Никель	15,0 мкг
Фтор	10,0 мкг
Хром	5,0 мкг
Цинк	400,0 мкг

Калорийность.....

28-30 ккал 61

«В Московии произрастает обыкновенная белая капуста, которой русские заготавливают большие запасы и которую простолюдины едят по два раза в день».

Многоликая капуста

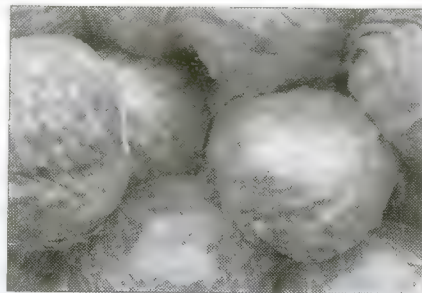
В настоящее время известно около 150 разновидностей капусты. Большинство культурных видов пришло к нам из Средиземноморья и Китая. Самые древние из них – листовые, а также цветная (впервые в России о ней упоминается в 1825 году). Конечно, для нас по-прежнему самым распространенным видом остается белокочанная капуста. Тем не менее в последнее время на прилавках магазинов (особенно крупных) появились и другие ее разновидности, такие как китайская, савойская, брюссельская...

Белокочанная капуста

Это самый популярный сорт. У нее гладкие, белые, прилегающие друг к другу листья. При ее покупке всегда следует выбирать плотные кочаны со свежими листьями, на которых нет коричневых пятен. Лучше, если сохранены внешние листья – они защищают сердцевину.

Краснокочанная капуста

Это близкая родственница белокочанной капусты, у нее красивые фиолетовые листья. По всем свойствам она похожа на свою близкую «родственницу». Чтобы сохранить ее красивый цвет, при готовке нужно добавлять немного лимонного сока

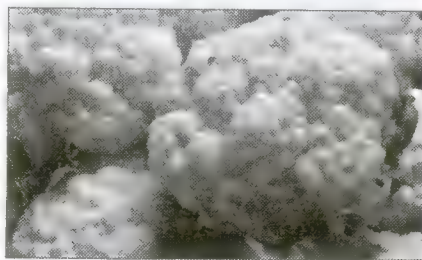


или уксуса. Как и белокочанная капуста, она отлично подходит для салатов, но особенно вкусна, если ее потушить с яблоками в красном вине.

Цветная капуста

Белый кочан цветной капусты (как и брокколи) – на самом деле ее цветок, который перестает расти в самом начальном состоянии. Покупая цветную капусту, смотрите, чтобы соцветия были плотно прижаты друг к другу и на них не было пятен; листья должны быть свежими и зелеными.

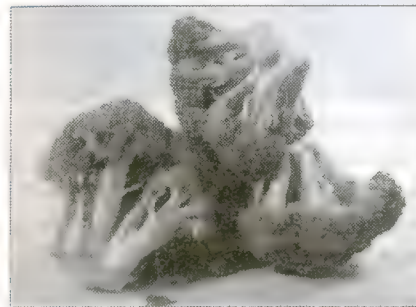
Цветная капуста прекрасно подходит как для зимних, так и



для летних обедов. Будет вкусно, если ее сначала немного (4-5 минут) поварить, затем обсыпать кунжутными семечками, слегка обжарить и запечь в духовке с сыром.

Брокколи

Как правило, брокколи имеет зеленые соцветия, но встречаются и белые, и фиолетовые. Как родственница цветной капусты она вполне может ее заменять. При покупке нужно выбирать брокколи с плотными, закрытыми соцветиями (темно-зеленого или слегка пурпурного цвета) без признаков пожелтения или цветения. Стебельки должны быть крепкими, но если они окажутся жесткими, желательно но-



жом или овощечисткой снять верхний слой.

Брокколи очень вкусна с различными соусами, хорошо сочетается с оливковым маслом и чесноком или с анчоусами и каперсами. Можно приготовить из нее суп-крем или добавить в овощное пюре.

Брюссельская капуста

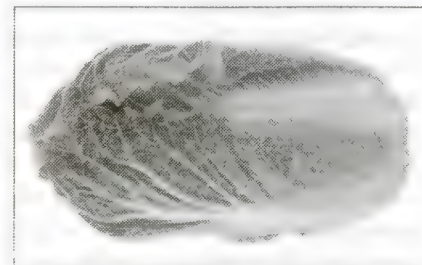
Она выглядит как множество маленьких кочешков белокочанной капусты. Хранится, правда, не очень хорошо, поэтому использовать ее лучше в течение двух дней после покупки. Выбирать следует ярко-зеленые, крепкие, плотные кочанчики.



Чем они будут мельче, тем лучше, так как большие могут горчить. При варке и приготовлении на пару нужно сделать х-образный надрез в основании каждого кочешка, тогда они проварятся равномерно. В качестве гарнира брюссельскую капусту можно отварить (5-10 минут) или нашинковать, а затем обжарить, предварительно очистив от внешних темных листьев. Этот вид капусты обладает довольно сильным запахом, поэтому в блюдах лучше не соединять ее с более нежными продуктами.

Китайская капуста

Больше похожая на салат латук, она имеет вытянутую форму и бледно-зеленые листья, кудрявые на кончиках. При покупке выбирайте плотные темно-зеленые листья со свежесрубленной кочерыжкой. Капусту часто



используют в восточной кухне, для приготовления салатов, гарниров, супов.

Савойская капуста

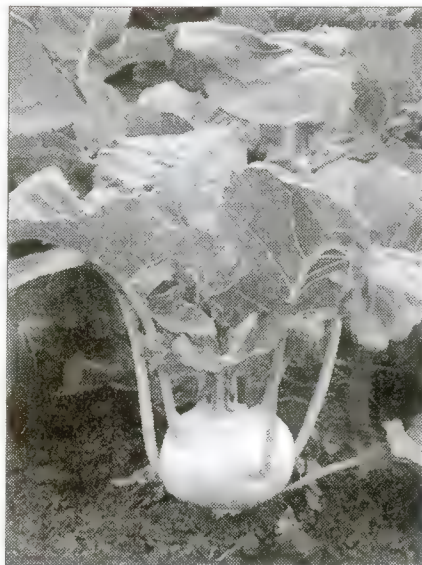
Она очень похожа на белокочанную, но ее темно-зеленые гофрированные листья обладают более нежным вкусом и ароматом, к тому же она не такая жесткая, как другие виды капусты. Выбирайте кочаны со свежими листьями, на которых нет



коричневых пятен. Капусту можно использовать в сыром виде в салатах, готовить на пару, обжаривать и т.д.

Кольраби

Кольраби — «родственница» не только капусты, но и репки, поэтому похожа больше на корнеплод с листовыми побегами, хотя на самом деле это просто утолщение стебля. Как и брокколи, она встречается зеленого и фиолетового цвета, имеет вкус турнепса, а листья — шпината. Выбирать лучше мелкие, тяжелые плоды с темно-зелеными листьями (более крупные могут быть деревянистыми). Перед употреблением капусту нужно



сладковатая кольраби отлично подходит для восточных салатов и мясных блюд. А пюре из нее получается такое же вкусное и нежное, как картофельное.

И еда и лекарство

Химический состав капусты чрезвычайно многообразен, что позволяет относить ее к особо целебным продуктам.

Современные исследования показали, что регулярное употребление капусты в пищу укрепляет иммунитет, усиливает устойчивость ко многим заболеваниям. Это происходит благодаря тому, что она содержит практически весь набор витаминов (например, витамина С в ней больше, чем в апельсине, лимоне, мандарине), минеральные вещества, фитонциды, гликозиды и т.д. Высокое содержание в ней солей калия способствует стимуляции ди-

уреза и позволяет рекомендовать капусту, ее сок и пищевые блюда из нее при заболеваниях сердца и почек. Капусту включают в диету больных, страдающих подагрой, желчнокаменной болезнью, хроническим холециститом, сахарным диабетом, анемией, туберкулезом, бронхиальной астмой, пневмонией. Капуста обеспечивает хороший лечебный эффект при пониженной кислотности желудочного сока.

Свежий сок с сахаром врачи назначают детям при кашле, бронхите и гепатите. Надо только помнить, что капустный сок быстро теряет лечебные свойства, поэтому его следует готовить непосредственно перед употреблением, а принимать в теплом виде по полстакана 3-4 раза в день перед едой.

Есть в капусте (особенно в белокочанной) и еще один немаловажный компонент — тартроновая кислота. Ее соединения обладают ценным свойством: они препятствуют превращению углеводов в жир и стимулируют выход его избытков из жировых депо, то есть из бедер, области живота и других мест, где жир накапливается особенно охотно. В связи с этим капусту часто включают в диету для желающих похудеть.

Капуста показана больным атеросклерозом, так как пектиновые соединения, содержащиеся в ней, способствуют выведению холестерина.

В капусте любого сорта в том или ином количестве содержит-

ся одно ценнейшее вещество — кверцетин. Особенно богата им капуста брокколи. Было выяснено, что кверцетин обладает противораковыми свойствами, угнетая «плохие» клетки еще до того, как разовьется опухоль.

Клетчатка капусты улучшает моторную функцию кишечника и оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры.

Особо стоит сказать о содержащемся в капусте витамине U. В 1950 году в капустном соке был обнаружен антиулькус-фактор («улькус» — язва), который отнесли к группе витаминов и назвали витамином U. А уже в 1952 году появилось сообщение об излечении капустным соком язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, что послужило началом применения капустного сока при лечении язвенной болезни в клиниках многих стран мира.

Внимание! При употреблении большого количества свежей капусты даже у здорового человека могут возникнуть изжога, отрыжка, боли и вздутие живота. Поэтому людям, страдающим заболеваниями органов пищеварения, рекомендуется осторожный прием свежей капусты. Для них предпочтительнее вареная капуста (варить 5-7 минут), чтобы избежать раздражающего действия на желудок и кишечник.

А прямым противопоказанием для приема свежей капусты **65**

(не капустного сока) являются повышенной кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

Безотходное производство

Живописную картину представляла собою русская деревня при заготовках капусты. Бывало это поздней осенью, когда при первых слабых морозах капустные вилки «свертываются круче» и становятся более твердыми. По всей деревне слышался стук сечек. Для рубки капусты в каждом доме имелось особое корыто, которое ни для чего иного не употреблялось. В помещичьих домах корыта были очень длинные, и при рубке капусты за каждым из них стояло по 10-14 женщин. Выдалбливались эти корыта из толстых бревен, как правило, липовых или дубовых. Производство было безотходным. Зеленые части кочерыжек промывали, рубили и скармливали скоту.

Количество заготовленной рубленой кислой капусты определялось числом ушатов. Ушат и ведро были общепринятыми мерами для кислой капусты (как, кстати, четверти и четверики для хлеба).

По своему качеству кислая капуста делилась на серую, полубелую и белую. Серая рубилась из одних верхних зеленых

кочана, а белая — только из «сердечек» (белых, круто свернутых внутренних листьев). Серая капуста у простого народа шла в основном на щи, а полубелая и белая съедалась в постные дни с квасом или с постным маслом. При рубке в серую капусту добавляли соль, очищенный репчатый лук, а в белую — пряности для запаха, например тмин. Было принято в кадках с рубленой капустой заквашивать капусту половинками и даже целыми кочанами. Только некоторые, самые лучшие, твердые кочаны запасливые хозяйки оставляли на зиму свежими.

Квасим капусту вместе

Американский ученый Л. Брэгг писал, что кислая капуста, возможно, была одним из первых продуктов, которые брали с собой моряки в дальние путешествия. Во всяком случае, капитан Джеймс Кук, открывший Гавайские острова, приписывает успех этого путешествия именно кислой капусте. Она спасала моряков от развития цинги благодаря большому содержанию в ней витамина С.

Сегодня, как и сотни лет назад, квашеная капуста занимает важное место в рационе многих народов, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России. Да и такое разнообразие блюд из квашеной капусты также вряд ли где встретишь. Возможно, это связано с тем, что в период долгих российских зим именно квашеная

капуста наряду с репой составляла основную «зелень» на крестьянском столе.

Квашеная капуста — прекрасная закуска, отличный гарнир к мясным блюдам, ароматный фарш для пирогов. Вот классический вариант засолки капусты, хотя способов ее квашения десятки, если не сотни.

5-10 кг капусты можно засолить в стеклянных банках, эмалированных кастрюлях, глиняных горшках. Для больших количеств капусты лучше всего подойдут деревянные кадки.

Отобрать здоровые без зеленых листьев кочаны, изрубить их или нашинковать; смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть целыми капустными листьями, плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху также капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные морковь и антоновские яблоки, а также бруснику и клюкву. Сверху на капусту надо положить полотняную ткань, затем — деревянный кружок, а на него груз.

Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена. Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она исчезнет. Когда пена уйдет совсем — капуста заквашена. Во время закисания капусту необходимо несколько раз протыкать чистым березовым колом, чтобы дать выход образующимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени ее нужно осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз промыть кипятком.

Можно приготовить малосольную капусту. Для этого свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток, откинуть на сито и облить холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано выше. Через несколько дней капуста будет готова. ■

♦ У древних греков капуста была символом трезвости: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

♦ Свежие слегка размятые капустные листья, из которых удалены жесткие жилки, способны вытянуть гной из ран. Компресс из капустных листьев помогает при опоясывающем лишае, экземе, ожогах. Капустный лист можно накладывать на ночь на место уплотнения под кожей или в мышце после инъекции — способствует рассасыванию.

Без подробностей

Откуда берутся развитые дети?

Если матери пережили интересное, полное ярких впечатлений детство, то они могут передавать свой опыт потомкам на уровне врожденной памяти – пришли к выводу ученые университета Тафтс (США).

Исследования проводились на крысах. Часть из них выращивалась в клетках, оборудованных большим количеством развивающих игрушек, а другая часть – в обычных условиях. После того как крысы достигли возраста половой зрелости, всех их переместили в обычные клетки, где у них протекали беременность и роды. Крысята, рожденные от более «развитых» матерей, демонстрировали врожденные навыки, позволяющие им быстрее осваи-

вать развивающие игрушки, которые им предлагали.

Полученные результаты позволили ученым сделать вывод, что механизмы наследования гораздо сложнее, чем их обычно описывают классические теории генетики. Было доказано, что в ходе обучения в мозге крыс-матерей устанавливались новые связи между нервными клетками. Эти изменения наследовались крысятами, причем они были обнаружены даже у тех из них, которые никогда не видели никаких развивающих игрушек.

Это открытие может объяснить особенности передачи знаний и в человеческом обществе.

Чудо трансплантации

Немецкий фермер Карл Мерк в результате несчастного случая потерял обе руки. Спустя шесть лет в одной из клиник Мюнхена ему была проведена сложнейшая операция, в ходе которой 54-летнему пациенту пересадили обе руки, взятые от погибшего донора. Операция длилась почти сутки, в ней приняли участие более 40 докторов, медсестер и ассистентов. Как отмечают хирурги, самой большой проблемой было наладить кровообмен между организмом и новыми конечностями.



Целый год Карла прятали от журналистов, но сейчас уже опасаться нечего: рискованный эксперимент удался. Обе руки не только прижились, но и начали обретать необходимые рефлексy.

Высокая чувствительность новых рук Карла – особая гордость врачей. «Я могу открыть дверь, могу самостоятельно есть и пить, уже катался на велосипеде», – рассказывает Карл Мерк.

Естественно, что до полного восстановления нужно время, ведь регенерация тканей – сложный и долгий процесс. Например, средняя скорость роста нервных окончаний составляет 1 мм в день. Так что Карлу Мерку еще предстоит длительное лечение – по самым оптимистичным прогнозам, не менее двух лет.

Кот-вегетарианец

Представители семейства кошачьих, как известно, принадлежат к хищни-

кам. Но, как выясняется, не все. Сердобольная жительница Великобритании, подобрав бездомного кота на улице, с удивлением обнаружила, что он равнодушен к обычным кошачьим деликатесам. Интерес у него вызвало лишь мусорное ведро с овощными отходами.

Хозяйка, видимо, любительница поэзии, назвала своего питомца Данте. Он живет на новом месте уже два года, но до сих пор употребляет в пищу исклю-



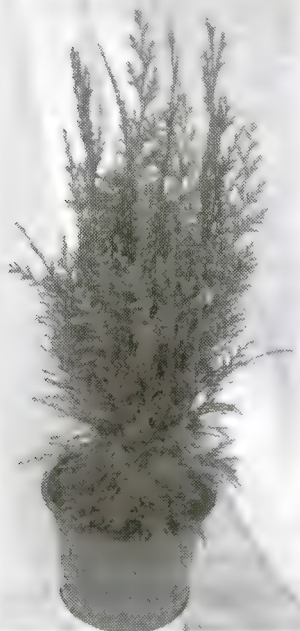
чительно овощи. Ни кошачьи консервы, ни сухой корм аппетита у него не вызывают. Самая любимая еда Данте – дыня, бананы и спаржа. Иногда хозяйка незаметно пытается подложить в его миску кусочек мяса, но кот его игнорирует.

Хозяйка уверена, что стала обладательницей уникального в своем роде животного. И в этом с ней нельзя не согласиться.

Подготовила
Татьяна Яковлева 69

Дина Балясова,
кандидат химических наук, фитотерапевт

Туя на подоконнике



Хвойные растения в комнате выглядят очень привлекательно. Большинство из них слишком велики для закрытого помещения, но есть и карликовые формы.

Больше всего из хвойников для квартиры подходит карликовая туя.

Она достигает 60-80 см в высоту, очень неприхотлива и чрезвычайно полезна как для комнатного микроклимата, так и в качестве лекарственного растения

Туя очистит воздух...

Туя родилась в Юго-Восточной Азии, откуда попала в Америку, а в XVI веке в Европу. Из-за своеобразного бальзамического аромата ветви туи еще в языческие времена использовались для жертвенных костров, а в мусульманских странах туевые аллеи высаживают у мечетей.

Обычно в зимних садах и офисах, а также в квартирах выращивают классическую западную тую. Ее карликовые формы, которых свыше 120 видов, как раз подходят для комнатного цветоводства. Это вечнозеленое хвойное деревце пирамидальной формы с гладкой корой и оригинальной чешуевидной хвоей. Сорта могут отличаться окраской хвои: туя бывает серовато-зеленой, темно-зеленой, золотисто-зеленой и даже желтой.

Хвойные растения в помещениях выполняют важную роль – наполняют воздух це-

лебными отрицательными аэроионами, которых в закрытых пространствах крайне мало. Кроме того, туя, как и другие хвойники, выделяет в воздух большое количество фитонцидов, губительно действующих на споры различных грибов и бактерии, – в квартире будет достаточно одного невысокого растения. А еще на листьях и в иголочках туи накапливается заряд статического электричества, и тогда деревце действует как своеобразный пылесос, притягивая к себе мельчайшие пылинки и соринки. По этой причине тую нужно периодически устраивать водной душ, простого опрыскивания будет недостаточно.

...и вернет здоровье!

С лечебными целями используют молодые побеги растения. Препараты туи обладают самыми разнообразными полезными свойствами – антимикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противоревматическим, отхаркивающим, вяжущим, тонизирующим, мочегонным, противоаллергическим, даже противоопухолевым.

Кроме того, они устраняют застойные явления в легких, бронхах, а также в органах малого таза и способны «размягчать» рубцовую ткань.

Ежедневно вдыхая хвойный аромат туи, мы восстанавливаем силы после болезни и стресса, легче преодолеваем физическую и эмоциональную усталость. Считается также, что деревце, находясь в рабочем кабинете, помогает лучше сконцентрироваться и успешнее решать задачи и проблемы.

Вот несколько рецептов лечения тую ряда заболеваний.

Профилактика ОРВИ (в том числе гриппа). 1 ст. ложку измельченной свежей хвои залейте 1/2 стакана водки, настаивайте неделю в темном месте, регулярно взбалтывая

Как ухаживать за тую

Туя – растение неприхотливое. Найдите для нее местечко посветлее, но без перегрева в дневные часы, причем горшок не обязательно устанавливать на подоконнике, можно и на столике или подставке перед окном. В зимнее время растение лучше перенести в прохладное место – оно комфортно себя чувствует при температуре от 6 до 14°C.

Почву туя предпочитает слабокислую, и лучше ее приготовить самим. Смешайте дерновую, листовую, хвойную землю, торф и песок в равных количествах. Золу не употребляйте. Поливайте и опрыскивайте мягкой водой без извести и не забывайте регулярно устраивать ей душ – туя это любит. Полив зимой – умеренный, летом – обильный.

смесь, затем процедите. Принимайте настойку во время эпидемий гриппа и ОРВИ по 5 капель в ложку воды три раза в день через полчаса после еды.

Аденоиды у детей. В аптеках продается натуральный препарат – масло туи. Закапывайте это масло два-три раза в день по 2-3 капли в каждую ноздрю, после чего ребенку нужно немного полежать на спине, чтобы масло прошло к аденоидам.

Вазомоторный ринит. Закапывайте масло туи несколько раз в день по 2-3 капли в каждую ноздрю, действуя по такой схеме: лежа на спине, закапать масло в правую ноздрю – повернуть голову направо, через 30 секунд закапать в левую ноздрю, повернуть голову налево и полежать еще 30 секунд. При этом держите голову так, чтобы масло не вытекало. Повторяйте процедуру до обретения свободного дыхания.

Поскольку туя считается условно ядовитым растением, при внутреннем применении не превышайте указанную дозировку. Во время беременности использовать тую не следует.

Артроиты. 1 ст. ложку свежей хвои залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя два-три раза в день за полчаса до еды. Курс – 3-4 дня при обострении процесса. Одновременно растирайте больные суставы настойкой хвои (рецепт приведен выше).

Цистит, простатит, аденома простаты. 3 ст. ложки измельченной свежей хвои залейте стаканом 70%-го спирта (водка в данном случае менее эффективна, так как привлекает меньше биологически активных веществ из растения), настаивайте две недели в темном месте, регулярно встряхивая смесь, затем процедите. Принимайте по 30 капель настойки в рюмке с водой два раза в день через полчаса после еды. Курс – 7-10 дней. При необходимости можно повторить

еще один курс с недельным перерывом. Перед применением настойки посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Эрозия шейки матки, трихомонадный кольпит (воспаление влагалища). 2 ч. ложки измельченной свежей хвои залейте литром кипятка, настаивайте в термосе в течение часа, процедите и отожмите сырье. Используйте настой для спринцеваний утром и вечером, но опять-таки предварительно обсудите этот способ лечения с врачом. Повторяйте процедуры до прекращения дискомфорта.

Бородавки, кондиломы, папилломы. Смазывайте эти кожные образования настойкой из туи или соком свежей хвои дважды в день до их исчезновения. Одновременно принимайте настойку по 10 капель в рюмке воды два раза в день за 20 минут до еды. Прежде чем пытаться самостоятельно избавиться от новообразований, покажитесь специалисту: необходимо точно знать диагноз.

Системная красная волчанка. Смазывайте настойкой из туи пораженные участки кожи два-три раза в день.

Применяется комнатная туя и в домашней косметике. При этом основной упор делается на антисептические свойства растения. Для настоев, отваров и примочек используется как свежая, так и сухая хвоя. Все эти препараты не только делают кожу здоровой, упругой и эластичной, но и хорошо ее отбеливают.

Средство от угрей. 1 ст. ложку измельченных свежих или сухих побегов туи залейте 1/2 литра кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте под крышкой 2 часа, процедите и отожмите сырье. Умывайтесь этим настоем один-два раза в день.

Растет туя очень медленно, одно деревце может радовать вас на протяжении многих лет. Вырастите у себя на подоконнике карликовую тую – и целебный хвойный аромат будет присутствовать в вашем доме всегда, а не только в Новый год. ■

Размножают тую семенами и черенками, одревесневшими и зелеными. Черенки перед посадкой нужно обработать каким-либо стимулятором, а посадив, обязательно прикрыть полиэтиленовым пакетом и регулярно опрыскивать водой из пульверизатора. Пересаживать растение нужно каждый год, а по достижении им 4 лет – раз в два-три года.

ФОТО КУРЬЕЗ



Влюбленный трамвай

Казалось бы, ничего особенного в этом кадре не происходит. Но приглядитесь: трамвай №15, игнорируя рельсы, рванул прямо по асфальту на встречную полосу. Видимо, у трамвая №15 возникло непреодолимое влечение к трамваю №27. Помните фильм «Берегись автомобиля»? Там так же безумно вел себя троллейбус.

А подсмотрел, заснял и прислал нам этот сюжет москвич Ю.Кузнецов, успевший вовремя выйти из влюбленного трамвая.

VII фестиваль здоровья БезТаблеток.Ру

3-13 декабря 2009

Москва.

Российская государственная библиотека (им. Ленина)

Творческие встречи (начало в 18.30)

3 декабря (чт). **Владимир Леви**, доктор медицинских и психологических наук. Автор книг «Охота за мыслью. Записки психиатра», «Искусство быть собой», «Нестандартный ребенок», «Вагон удачи», «Приручение страха» и др.

4 декабря (пт). **Михаил Литвак**, кандидат медицинских наук, автор оригинальных методик «Психологическое айкидо», «Сценарное перепрограммирование», «Целенаправленное моделирование эмоций», «Интеллектуальный транс». Автор книг «Если хочешь быть счастливым», «Принцип сперматозоида», «Психологический вампиризм» и др.

8 декабря (вт). **Александр и Людмила Стрельниковы**. Авторы книг «За гранью непознанного», «Откровения космоса» и др.

9 декабря (ср). **Александр Данилин**, психиатр, член Международного психоаналитического общества, ведущий радиопрограммы «Серебряные нити» на «Радио России». Автор бестселлеров «LSD: психоделия и феномен зависимости», «Прорыв в гениальность» и др.

10 декабря (чт). **Александр Свияш**, создатель уникальной методики гармоничной жизни, автор бестселлеров «Улыбнись, пока не поздно!», «Хочешь быть здоровым? Будь им!» и др.

11 декабря (пт). **Валерий Синельников**, психотерапевт, психолог, гомеопат, создатель уникальных психологических методик, автор книг «Возлюби болезнь свою», «Сила намерения» и др.

Авторские семинары (с 12:00 до 19:00)

5-6 декабря (сб-вс). **Дмитрий Наумов**. «Методика Болотова на практике». Ученик Болотова, реализовавший его теорию на практике и дополнивший ее. Автор книг «Болезни ног», «Методики доктора Наумова» и др.

12 декабря (сб). **Рушель Блаво**. «Ключ к здоровью и богатству». Доктор медицинских наук, профессор, возглавляет Санкт-Петербургский НИИ традиционной народной медицины и музыкальной терапии, автор многочисленных книг по традиционным системам оздоровления.

13 декабря (вс). **Анатолий Некрасов**. «Живой дом». Создатель центра «Школа мудрости» и программы «Счастливая семья». Помог десяткам тысяч людей наладить взаимоотношения, избавиться от одиночества, алкоголизма и др. Автор книг «Живые мысли», «Материнская любовь» и др.

Встречи и семинары состоятся в конференц-зале Российской государственной библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд). Абонементы и билеты можно приобрести в магазинах «Помоги себе сам» и «Белые облака», в ресторане «Джаганнат», в театральных кассах метро и города. Информация по тел. +7 (495) 964-1354.

Уже сейчас Вы можете забронировать билеты на фестиваль, написав по e-mail: info@beztabletok.ru

www.beztabletok.ru

Екатерина Сажнева

Королева советского подиума



Ни одна звезда советской эпохи не оставила о себе столько домыслов и слухов, как Регина Збарская. Была ли она резидентом разведки, отправлявшимся на Запад не с показами мод, а с секретными заданиями? Спала ли по приказу КГБ с Ивом Монтаном и другими заезжими звездами? Может быть, ее поместили в психушку, чтобы не раскрыла важных государственных тайн, и там убили в конце концов? Я думаю, что разведчицей она не была и со звездами по заданию спецслужб не спала. Хотя с ума сошла действительно

Марсианка из Вологды

О детстве и юности Регины известно немного, причем существует несколько версий. Согласно одной из них, она родилась в Ленинграде, ее мама была цирковой артисткой, отец – воздушным гимнастом из Югославии. После смерти обоих родителей, разбившихся под куполом, малышка попала в детский дом. Наверное, сама Регина осталась бы довольна такой романтической биографией.

Однако после публикации о звездах Кузнецкого моста мне пришло письмо от старой знакомой Збарской, некоей Нины Русаковой, и многое встало на свои места: «Мы с Региной учились в одной школе №8, но не в Питере, а в Вологде, – написала Нина. – Она была старше меня года на два, но ее невозможно было не заметить. Отец Регины Колесниковой (это ее девичья фамилия) был отставным офицером. Мать тоже имела какую-то обычную профессию. Вообще это была довольно заурядная семья. Зато сама Регина росла красавицей и умницей, была школьной активисткой, комсоргом. Мы, девчонки, ей завидовали и не сомневались, что она станет знаменитой артисткой. После школы наши пути разошлись. И вот спустя столько лет я узнала о трагическом конце Регины. А ведь я и пред-

ставить не могла, что знаменитая манекенщица Збарская и мой школьный идеал – одна и та же женщина».

Да, они совсем не похожи. Даже внешне. Та юная вологодская девочка с пухлыми щеками и длинной косой и элегантная дама, светская львица, законодательница мод, беседовавшая на свободном французском с Диором и Карденом.

«Регина все время играла какую-то сложную роль перед всеми нами и, главное, перед самой собой, – вспоминают ее знакомые. – Беда в том, что она была из простых, но любила казаться аристократкой и очень боялась, что однажды ее разоблачат и сбросят с пьедестала. Это казалось ей самым страшным в жизни, у нее не было близких друзей, поэтому не осталось практически никого, кто мог бы рассказать о ней что-то действительно искреннее. Разве что одну деталь обсуждали на все лады – что у Регины были непозволительно кривые для манекенщицы ноги».

Из грязи – в князи

Семнадцатилетней девочкой, после окончания школы, Регина Колесникова приехала из Вологды покорять Москву. Это случилось в 53-м году. Наверное, она прекрасно понимала, что вряд ли ей удастся прорваться через толпу экранных красавиц, поэтому и факультет ВГИКа был благо-разумно выбран попроще – не

актерский, а экономический.

«Пару раз Регину, как она сама позже вспоминала, приглашали на кинопробы, но неудачно, она не нравилась, – рассказывает дизайнер Татьяна Осмеркина. – Она специально ходила на самые яркие богемные вечеринки, где царили писатели, режиссеры, художники. Так она познакомилась с Верой Араловой, известным модельером с Кузнецкого моста, которая и пригласила ее на показы».

Произошло чудо. Регину заметили. Это было время, когда весь мир узнал: в СССР тоже есть мода. Русские сапожки Веры Араловой, с узким голенищем и вшитой по всей длине молнией, произвели фурор в Париже в 59-м году. А красивые девушки, которые дефилировали в этих самых сапожках по «языку», стали еще большей сенсацией. Первые – в мини. Первые – в макси. «Самое красивое оружие Кремля», – писали о них в «Пари матч». Хотя официально все они числились рабочими пятого разряда, чья зарплата составляла 76 рублей в месяц.

«Регина быстро окунулась в этот новый мир, с выездами за рубеж и VIP-гостями на модных показах, – говорит сценарист Евгения Солодовникова, исследовавшая жизнь Регины Збарской. – Все манекенщицы были хороши, но Регина казалась самой лучшей, потому что умела подать себя. Даже свой недостаток – неидеальные ноги – она преподносила как достоинство». 77

«Она была не похожа на остальных девушек, – продолжает рассказ Татьяна Осьмеркина. – Регина не общалась с другими манекенщицами. Я думаю, что она не считала их равными себе, поэтому снисходила только до нас, художников с образованием. Коллеги ее из-за этого не любили. Кому из женщин может понравиться такое высокомерное отношение?»

«От Регины, как мне казалось, веяло холодом. Мы участвовали вместе в показах, так мне в голову не пришло бы обратиться к ней за помощью, она была Снежной королевой», – рассуждает другая знаменитая манекенщица Нина Лещинская.

И вот Снежная королева сумела найти для себя самого настоящего короля, точнее – светского льва. Художник Лев Збарский был заметным персонажем московских салонов 60-х. Его отец, известный ученый Борис Збарский, бальзамировал тело Ленина. Но сын не любил афишировать это обстоятельство. Збарский красиво диссидентствовал – совсем немного, по моде тех лет, и нравился женщинам сам по себе, а не из-за заслуг прославленного родителя. Хотя он не был красавцем, даже наоборот. «Такой неприступный молчун, стильно одетый, – вспоминает Татьяна Осьмеркина. – Он слыл порядочным, потому что, насколько я знаю, женился на всех дамах, с которыми имел серьезные отношения».

Так Регина Колесникова стала Региной Збарской. Это была именно та слава, о которой она мечтала. Знаменитый супруг не просто дал манекенщице свое имя, он подарил ей возможность гордиться собой – настоящей, а не придуманной. Регина всегда хотела иметь идеальную семью. Чтобы родился сын такой же умный, как папа, а дочка – красивая, как мама. Она бредила детьми, даже подиум отошел на второй план.

«Манекенщицы тяжело решались на материнство, ведь это означало выпасть из обоймы, по крайней мере на год, за это время любую забудут, – рассказывают бывшие советские модели. – Ту же Таню Михалкову, помнится, уговаривали прервать беременность, чтобы поехать в США на показы, но она все же решилась рожать. Еще бы, у нее был крепкий тыл, знаменитый муж. Регина в принципе тоже была королевой и могла позволить себе отдохнуть... Но почему-то с детьми у них не сложилось!»

В богемных кругах ходили упорные слухи, что Збарский был категоричен: «Потомства не хочу!» Он видел Регину своей музой, рисовал ее в иллюстрациях к «Метаморфозам» Овидия, древнеримской богиней, прекрасной и недоступной. Он хотел покоя и вдохновения, а мокрые пеленки и детские крики по ночам, когда самая работа, могли помешать ему творить. Мнение молоденькой жены по этому

поводу в расчет не принималось. Это в салонах она – королева, а дома – бывшая вологодская девчонка...

После аборта Регину как подменили. Она не могла уснуть, чувство вины преследовало ее, особенно по ночам. Именно тогда Збарская впервые попробовала антидепрессанты. Но ее карьере все это, как ни странно, лишь способствовало. Бледное лицо, миндалевидные глаза, казавшиеся еще огромнее. И сияющей улыбки больше нет.

Регине почти тридцать. Именно в те годы кутюрье Вячеслав Зайцев нашел для нее новый облик. Подстриг под пажа. На фотографиях, сделанных после того, как Зайцев стал работать на Кузнецком мосту, мы видим уже другую Збарскую – более шикарную, у нее появился чувственный шарм итальянской полуденной красавицы. И – боль в глазах, как у женщины, которая слишком много пережила. Чужая боль всегда привлекает...

«Помню, в Москву приехали модельеры из Парижа, – рассказывает Зайцев, – и я был приглашен к ним на званый ужин. С собой в «Арагви» я взял Регину. Надел на нее серый твидовый костюм и зеленый шарф с брошью. Она была восхитительна. От имени Диора Регину пригласили за столик гостей, но та вдруг так растерялась, смутилась, что было совсем на нее не похоже, потом под села к Кардену и заговорила свободно по-французски.



После показа. Регина Збарская – в центре

В западной прессе ее тут же окрестили «советской Софи Лорен».

«Марсианка, настоящая марсианка, – восклицает модельер Татьяна Осьмеркина. – Для наших советских людей образ Регины Збарской оказался настолько притягательным потому, что прочая масса женщин не могла жить и выглядеть, как она. Она была райской птицей в сравнении с воробьями!»

Опасные связи

Про Регину многое придумывали. Сплетничали, что Регина спит с заезжими западными га-

стролерами и потом «стучит» на них в КГБ – поэтому она в таком фаворе. Ведь не лучше же она других, да и ноги кривоваты, почему же ей такое предпочтение?

«Не верьте тем, кто утверждает, что сам был ангелом, – усмехается одна из бывших манекенщиц, пожелавшая сохранить анонимность. – Вербовали всех. Это теперь «стучать» стыдно, а раньше такая обязанность считалась даже почетной. Знаете, сколько было желающих увидеть мир? А выезжали единицы. Вот и представьте, как нужно было расстараться любой другой манекенщице, чтобы ездить на Запад так же регулярно, как Збарская. Просто Регина была на виду, поэтому и говорили про ее связь с КГБ больше, чем про грешки остальных».

«Помимо работы, у девочек существовала параллельная жизнь, – вспоминает Вячеслав Зайцев. – У многих были высокопоставленные любовники или они сами работали на КГБ. Я этим вопросом, честно говоря, не интересовался. Была у меня

в Доме моделей любимая манекенщица, потом оказалось, что она доносила на меня несколько лет подряд. Бывшая валютная проститутка – на чем ее гэбэшники и подловили. Мне рассказал об этом один знакомый сотрудник КГБ, увидев ее на показе. Я сразу подозревал красавицу: «Наташа, тебе не кажется, что наш с тобой поезд ушел?» Впрочем, я понимал, что манекенщицам приходилось как-то выживать. А что они могли предложить властям – кроме своей красоты? Почти все они искали партнеров, которые могли бы продвигать их по карьерной лестнице и защищать от давления спецслужб».

Наверное, такой защитой служил и муж Регины. Но натура художника переменчива. В скором времени Лев Збарский увлекся другой красавицей – Марианной Вертинской. «Регина



Советские манекенщицы с Ивом Сен-Лораном. Регина Збарская – третья справа

ревновала его безумно, – рассказывает Татьяна Осьмеркина. – Как-то в ресторане она перехватила его взгляд, обращенный к этой актрисе, и все поняла. У нее интуиция была сумасшедшая». Но ушел Збарский все же не к Вертинской, а к молодой Людмиле Максаковой. Как порядочный мужчина, он оставил бывшей супруге квартиру со всей обстановкой. В новой семье – еще одна пощечина Регине – у него вскоре появился ребенок, сын. Но и рядом с Максаковой Лев задержался ненадолго.

Регине бы радоваться, когда он уехал за границу: ведь не ее, бывшую, таскали на допросы на Лубянку, а ее соперницу Максакову. Но для Збарской аборт, развод, а затем и эмиграция мужа стали огромным потрясением – в ее голове все эти события переплелись в один болевой клубок. Регина страдала, мучилась, глотала транквилизаторы и в конце концов угодила в психиатрическую больницу с признаками сильнейшей депрессии.

Когда Регину первый раз выписали из клиники и она явилась на работу, манекенщицы восстали. Никто не хотел, чтобы падшая прима снова участвовала в показах. На возвращении Збарской настояла Елена Степановна Воробей, замдиректора Дома моделей. То, что лидерские позиции Регине помогла вернуть официальная сотрудница органов госбезопасности, в Доме

моделей восприняли однозначно: это сделано в обмен на взаимовыгодное сотрудничество – и королеву возненавидели с новой силой. Тем более что пьедестал под ней уже пошатнулся. Да, Збарская вернулась на подиум, но это была уже совсем другая женщина.

Подиум, ставший Голгофой

Алое, как кровь, платье, стилизованное под древнерусские иконы, изначально шилось на Збарскую – в нем Регина напоминала византийскую принцессу, роскошную и всем чужую. Но когда платье «Россия» надела Мила Романовская, художники поняли, что это более точное попадание в образ нашей страны. «Владелицу платья поменяли еще и потому, что Регина не любила стоять на многочасовых примерках, капризничала, а Мила выдерживала этот процесс спокойно и стойко, – говорят манекенщицы. – В итоге разрекламированный наряд достался именно Романовской, в нем та объехала весь свет».

Ах, как иногда не совпадает облик женщины с ее внутренним содержанием! Блондинка Романовская, демонстрировавшая на зарубежных показах наивную славянскую прелесть, сбежала из СССР в Англию, а стильная западная красавица Регина осталась мучиться на родине.

Говорят, что после развода и первого нервного срыва у Збарской начался безумный роман с 81

красавцем журналистом из Югославии. Она держалась за эту связь, как за последнюю соломинку, унижая себя. О своих отношениях с Региной этот журналист вроде бы написал бестселлер, вышедший вскоре в Германии, – «Сто ночей с Региной Збарской». В нем югослав якобы изложил вульгарные рассказы Регины о ее любовных связях с членами ЦК, о том, как регулярно она доносила на своих подруг по работе, как строчила рапорты в КГБ...

Впрочем, существовала ли эта книга на самом деле – никто не знает. Ни один человек, с которым я беседовала о прошлом Регины, лично не читал фолиант, все про него только слышали. Неужели его тоже выдумали злые языки?

Предательства мужчин наложились на неудачи в карьере. Збарская окончательно замкнулась в себе. «Однажды Регина спросила меня: «Тань, а ты православная?» – «Да!» – «И я теперь – да, – помолчав сказала Збарская. – Я столько зла принесла в этот мир, и тебе тоже, и вот наступает наказание за мой грех!» Она так неистово каялась в неведомом зле, причиненном мне, хотя лично я не понимала, что она имела в виду. Наверное, в ней уже говорила душевная болезнь», – размышляет Татьяна Осьмеркина. Или тоска по так и не рожденному ребенку?

Подиум вознес Регину к небесам. Подиум стал ее Голгофой. «Збарская не могла боль-

ше работать на показах, потому что антидепрессанты, которые она принимала, влияли на твердость походки. Регина относилась из своего богатого дома вещи и одежду на помойку, у нее началась необъяснимая мания вины. «Я так виновата перед вами, простите!» – восклицала она беспрестанно, – вспоминает Зайцев. – Когда ее в последний раз уволили с Кузнецкого моста, я устроил Регину уборщицей к себе в Дом моды, хотя работница из нее, конечно, была никудышная. Я дарил ей новые платья взамен тех, что она выбросила. Конечно, мне было ее безумно жалко. Ведь я помнил другую Регину, добрую и счастливую, в самом зените ее славы. Вы знаете, она тайком, чтобы другие манекенщицы не узнали об этой слабости, подкармливала меня в мои первые годы в Москве. Голодного ивановского мальчишку, который приехал покорять столицу, как и сама она когда-то. Разве мог я забыть ее доброту?»

Изредка постаревшая и расплывшаяся Регина приходила на прежнее место работы, сидела в углу и тихо смотрела на стройных девочек, новое поколение звезд Кузнецкого моста. «Она делала себе обязательную прическу и грим на выход, потому что, наверное, понимала, сколько пар глаз изучают ее, – рассказывает Татьяна Михалкова. – Естественно, мне, как и другим девочкам, было любопытно взгля-

нуть издали на бывшую приму. Она выглядела хотя и грустной, но уверенной в себе, даже не подумаешь, что ей пришлось столько пережить. Конечно, Збарская могла бы стать обычной возрастной моделью, одной из многих, если бы сама захотела этого. Но она не захотела...»



Продолжать жить уборщицей бывшая королева так и не смогла. В ноябре 87-го года во время очередного приступа Регина Збарская покончила с собой. На ее похороны никто из коллег по Дому моделей не пришел. Место захоронения ее праха неизвестно.

Сейчас Регина опять вошла в моду. В 2006 году, в канун 70-ле-

Это, конечно, версия, привлекающая внимание публики. Но ведь в реальности Регина такой не была. Она умерла не от силы своей, а от слабости. Ей просто незачем стало дальше жить, когда ее лишили короны и любви. ■

По материалам газеты «Московский комсомолец»

Оценка результатов («Мозговой штурм», стр. 58)

17-20 баллов. Вы любите решать творческие задачи, направляя свои извилины, и прекрасно с ними справляетесь. У вас много интересных идей.

13-16 баллов. Вам интересны задачки для ума, у вас есть оригинальные решения, но вы можете и больше нагружать свои серые клеточки. Рекомендация: когда вам предстоит «мозговой штурм», будьте более упорны.

9-12 баллов. Вы явно недостаточно напрягаете свои извилины. Рекомендация: будьте смелее, не отступайте перед трудностями.

Менее 9 баллов. Ваш мозг больше любит отдыхать, чем трудиться. Рекомендация: возьмите за правило каждый день посвящать время тренировке интеллекта. Например, с помощью нейробных упражнений.

Павел Нестеров

Архивзлеты и падения

Какой стиль правит бал в архитектуре последних десятилетий?

Новостроек много, особенно в столице, но как отличить взлеты от падений? Чтобы разобраться в этом, требуется оценка экспертов экстра-класса.

Именно такие специалисты создали сайт «Другая Москва» – drumsk.ru. Это умный, тонкий, очень профессиональный экскурсовод – только не живой, а виртуальный.

Сайт «Другая Москва» знакомит с выдающимися новинками в архитектуре, включая и спорные объекты. «Вообще-то здания строятся не для архитекторов и критиков, а для нормальных людей, – пишет главный редактор сайта, известный архитектурный критик Николай Малинин. – Однако именно их (вашего!) мнения нигде не услышать. И отсутствие общественного мнения вокруг архитектуры представляется нам одной из главных ее бед. Конечно, мы не тешим себя иллюзией, что наш форум способен решить эту задачу, но что-то сделать считаем своим долгом».

Те, кто активно пользуется Интернетом, могут включиться в обсуждение, остальным адресована эта статья.

В 2007 году стараниями Николая Малинина была учреждена новая архитектурная премия – «Дом года». Она присуждается лучшему зданию, построенному в Москве за минувший год.

Новизна премии в том, что это уникальный опыт определения лучшего здания народным интернет-голосованием. И выбирается оно не из числа работ, представленных авторами, а из всех построек, возникших за год (предварительно отобранных в шорт-лист редакции). Принимается во внимание не только оригинальность проекта, но и качество его реализации. Впервые премия «Дом года» была присуждена жилому дому «Авангард».

«АВАНГАРД»

Дом года – 2006

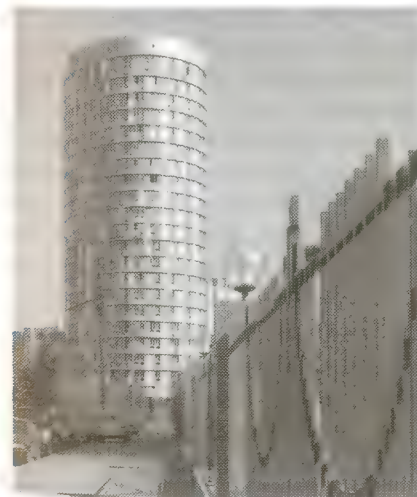
(жилой дом, Новочеремушkinsкая ул., вл.60)

Проектная организация: «Сергей Киселев и партнеры».

Архитекторы: Сергей Киселев, Виктор Бармин, Анастасия Хомякова, Екатерина Палей.

Критик Юлия Тарабарина. На диво жизнерадостный, хотя и очевидно демократичный дом. Приткнулся скромно на углу, но работает на всю длину бульвара. У него две особенности – цвет и форма. Двадцать жилых этажей облицованы яркими панелями (каждый размером с окно), составляющими асимметричный рисунок. Элемент непредсказуемости, который таким образом вносится, превращает фасады в слитную поверхность наподобие ковра.

Цветистая «башня» претендует стать новым ориентиром Черемушек. Помимо этого пестрая раскраска содержит еще не-



сколько секретов: например, в ней преобладают голубые и зеленые цвета, что позволяет дому в хорошую летнюю погоду «подстроиться» к пейзажу, зрительно «растворив» часть своего объема на фоне неба, а зимой – напоминает о теплом времени года.

Здесь впервые в Москве использованы самоочищающиеся панели, то есть дом со временем не потускнеет, останется таким, как сейчас – броским, заметным издали.

План дома, по словам архитектора Сергея Киселева, похож на абрис журнального столика начала века. Форма, однако, была придумана не только ради красоты, но и с целью выжать из участка дополнительные площади и одновременно – не загородить свет соседним зданиям. И для жильцов «эллиптический» дом имеет ряд достоинств. Выгнутые стены дают больше окон, света и пейзажей. А «сердцевина» башни обеспечивает большие прихожие – мечту каждого, кто когда-нибудь жил в панельном доме... Ради экономии пространства двора нижний этаж поставлен на шесть корбузианских «ножек»; рядом на крыше подземного гаража – сквер и детская площадка.

Даже удивительно, что при решении такого множества практических задач зданию удается сохранить свежесть архитектурного решения, легкость игры, которая делает его украшением элитно-спального района Черемушек.

«РИМСКИЙ ДОМ»

(жилой дом, 2-й Казачий пер., 4-6), 2005 г.

Проектная организация: «Мастерская Михаила Филиппова».

Архитекторы: Михаил Филиппов (главный архитектор), Михаил Леонов (руководитель проекта), Тамара Филиппова, Александр Филиппов, Ольга Мранова, Екатерина Михайлова.

Здание признано первым весомым образцом неоклассики. Михаил Филиппов – гениальный художник и отчаянный модернист. Его творение – производная именно этих составляющих. По признанию автора, он двадцать лет ухаживает за девушкой по имени «классика».

Архитектор Михаил Филиппов. Представления о том, что ценно в архитектуре, полностью разошлись у тех, кто архитектуру делает, и тех, для кого она создается. Если для архитекторов важно соответствие принципам авангардной эстетики, то жители ценят исторический город, а все, что находится за его пределами, рассматривают как пространство, в котором приходится жить. Современная архитектура, способная органично продолжить исторический город, – это как раз классика. Чтобы вписаться в среду, она должна быть сделана не хуже, чем исторические здания. Не повторять их, а именно встать рядом по принципу равного достоинства.

Критик Рустам Рахматуллин.

86 Молодой (50-летний) архитектор



Михаил Филиппов, один из лидеров «бумажной архитектуры», всего второй раз строящий на улицах Москвы, создал дом-существо...

«Римский дом» не с чем сравнить, ничего такого нет и в Риме. Он словно пришел из мира чистых форм, идей в платоновском понятии; идей, живущих в нашей интуиции.

Казалось бы, так просто: в тело куба врезать вертикальный цилиндр пустоты, сместить окружность цилиндра к одной из граней куба, разорвать эту грань по линии касания цилиндра, дать пустоте обнаружиться, увеличить разрыв вширь и вверх, уступами, раздвигая, проникая и снимая этажи. Однако никто до Филиппова не врезал, не сместил и не раздвинул. Это как если

бы мы стали строить дом на фундаменте разрушенного римского цирка, говорит Филиппов. Любопытство получившимися ракурами можно долго.

Если это манифест новой классики, а это он и есть, то классика жива. Но жив и модернизм. Лишь эти два художественных языка способны оживать – и оживлять построенное.

Критик Лариса Копылова. «Римский дом» интересно придуман: его боковые крылья почти смыкаются, обнимая круглый двор... Каскад колонн и объятия аркады находятся в движении, как будто кружатся в танце. Такого еще нигде не было. «Римский дом» не повторяет, а развивает классический канон. Что крайне трудно, ведь за две с половиной тысячи лет, кажется, все придумано. Эта пассивная архитектура выражает абсолютно современное содержание, сообщенное классическим языком. Не случайно сам Филиппов назвал ее «танцующей классикой».

Критик Григорий Ревзин. Среди современных архитекторов принято считать, что красота – это устаревшая категория. Что значит – «красивое здание»? Одному красиво одно, другому – другое. Этим понятием нельзя пользоваться. Архитекту-

ра может быть смелой, эффектной, лаконичной, функциональной, органичной, а что такое «красиво» – непонятно.

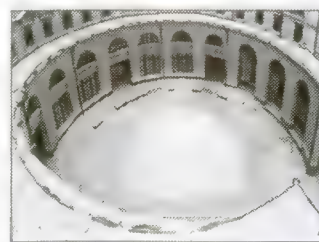
Так вот, эти московские классицисты решили реабилитировать красоту. Они пытаются сделать так, чтобы дом стал произведением искусства, чтобы вы поразились качеству пространства, композиции, скульптурности деталей, чтобы вы ощутили классику.

То, что у них это получается, – чудо. Ведь желание, «чтобы было красиво», возникает и у Лужкова. И когда он поддерживает строительство дома Галины Вишневской на Остоженке или подземный «Охотный ряд» на Манежной площади, то хочет, чтобы все было, как в старой Москве.

И это не только московская проблема. Архитектуру «лужковского стиля» вы найдете сегодня в массе мест. Любой турецкий, египетский, греческий курорт, любой американский город из одноэтажных коттеджей дарит вам те же самые столбы с нахлобучками сверху под видом колонн, отформованный прямо-

угольным уголком гипс под видом карнизов, те же гипсокартонные арки, те же перила с балясинами из мрамора, зашлифованного под пластмассу.

Во всем мире существует ком- 87



Внутренний двор «Римского дома» напоминает Колизей

мерческий классицизм. А специфика «Римского дома» – это классицизм некоммерческий. Как ни странно, по сути это здание следует относить не классическим, а авангардным схемам. В данном случае архитекторы пытаются создавать новое вопреки коммерческой логике.

«ПАРУС»

Дом года – 2007

Жилой дом на Ходынском поле (улица Гризодубовой, 2)

Проектная организация: «Моспроект-4».

Архитекторы: Андрей Боков (руководитель авторского коллектива), Борис Уборевич-Боровский (главный архитектор проекта), Сергей Нарольский, Алексей Николашин, Татьяна Зайцева.

Мнение критиков. На Ходынском поле вырос дом, подобного которому в Москве и нигде в мире еще не было. Это дом-скульптура. Он разворачивается в пространстве, радикально меняя форму, но сохраняя единство образа. Родилось же это чудо (как, впрочем, часто у нас бывает) не только из озарения архитектора, но и из суммы ограничений да согласований. Добавим к этому исторический контекст, в котором дом оказался.

У Ходынского поля особая судьба. Победы и поражения, взлеты и падения, праздники и катастрофы в его истории сходятся почти в равных пропорциях. Позор войска Шуйского – и



разгром Лжедмитрия. Первые самолеты, взлетающие с первого аэродрома, – и Чкалов, не дотянувший до здешней взлетно-посадочной полосы. Первый аэробус «Ил-86» – и «Максим Горький», стартовавший отсюда в свой первый и последний полет. Феерия Екатерины по случаю заключения мира с Турцией – и «ходынка», самая страшная в русской истории халява.

На отягощенное такими ассоциациями место рука долго ни у кого не поднималась. Весь 20-й век это была самая большая пустота в Москве. А в начале 21-го на краю Ходынского поля началась стройка. Она шла непросто: сначала дом разделился надвое – его рассекла дорога, затем отколовшийся кусок пришлось урезать по высоте ступеньками, чтобы обеспечить соседней школе инсоляцию (т.е. солнечное освещение) в течение всего дня. Получалось странновато. Наконец Андрей Боков, главный в Москве мастер сильных и точных жестов, провел дугу. Затем было найдено интересное конструктивное решение: придума-

ли две полые монолитные дуги, в которые свели все коммуникации. А сам дом сделали разными радиусами: внешний контур одним, внутренний – другим. Поэтому в середине он стал толще, чем на краях.

Вот, собственно, и вся история. Однако совершенно непонятно, как из такого сора выросло такое чудо. Вся московская архитектура (а уж тем более жилая) заточена на извлечение максимальной прибыли при затратах минимальных средств. Здесь же, из-за неординарности формы, все пошло кувырком. А дом стал живым. То он вздымается из вод гигантской покато́й спиной, то наваливается на тебя пастью балконов, то выгибает холодный бок...

Та русская архитектура, которая не хочет быть типовой, пытается шагнуть в ногу с Западом. Здесь же не было попытки кого-то догонять. Взяли и пошли другим путем.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТР СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА

(Зоологическая ул., 11, стр.2), 2004 г.

Проектная организация: «Мастерская Хазанова».

Архитекторы: Михаил Хазанов, Никита Шангин, Марина Реброва, Михаил Миндлин.

Архитектор Михаил Хазанов. Здание ГЦСИ на Зоологической улице – пример достаточно субъективной архитектуры, которая кому-то понятна, а кого-то безумно раздражает. Проект начинался

как капремонт старого фабричного цеха, но позже де-факто вылился в серьезную реконструкцию. Старые стены оказались слабыми, и пришлось создать новые независимые несущие металлоконструкции, отстоящие от стен опоры, а также фермы перекрытия. Получился дом, опутанный некой паутиной металлических деталей, к которым подвешен целый дополнительный этаж. Конструкция, поддерживающая кровлю, выведена за внешний контур стен, как в готических соборах.

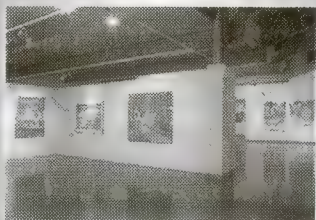
Критик Валентин Дьяконов. Сама идея переоборудовать завод в культурный центр родилась в контексте западной градостроительной мысли. Там давно поняли необходимость рекреации «убитых» зон мегаполиса – пустующих заводов, складов, электростанций, уродующих пейзаж и не позволяющих целесообразно использовать дорогую землю.

Критик Николай Молок. Внешне здание напоминает парижский Центр Помпиду – яркая хай-тековская конструкция





Интерьеры ГЦСИ в стиле хай-тек отлично приспособлены для демонстрации искусства



(металл и красные стены) среди традиционного и вполне унылого московского пейзажа.

Критик Григорий Ревзин. Здание Государственного центра современного искусства – вещь, безусловно, занятая. Выглядит оно так, будто у кирпичного сарая случился перелом и ему поставили аппарат Илизарова. То есть прошли со всех сторон спицами, и спицы эти, как-то соединившись, образовали фасад и внутренний каркас. На этом каркасе вывешен новый интерьер, и в принципе это решение вполне эффектно, в особенности для центра современного искусства, которому, разумеется, созвучно пространство большое и переломанное. С другой сторо-

ны, чисто зрительно здание словно пытается нас убедить, что старая толстая кирпичная стена – рухлядь, неспособная удержать не то что три этажа внутренних перекрытий, но и саму себя. Но в этом невозможно убедить. Кирпич все же очень крепкий материал, и возникает ощущение, что перед нами не реальный перелом пространства, а вполне здоровое здание, дополненное аппаратом Илизарова для красоты и образности. И красиво, и образно, но как-то ненатурально.

ДОМ МУЗЫКИ

(Космодамианская набережная, 52), 2003 г.

Проектная организация: «Товарищество театральных архитекторов». Архитекторы: Юрий Гнедовский, Владилен Красильников, Дмитрий Солопов, Маргарита Гаврилова, Сергей Гнедовский.

Мнение критиков. Дом музыки на Красных Холмах моментально стал важным культурным центром, а само здание получило на фестивале «Зодчество» главный приз – «Хрустального Дедала». Его автор – Юрий Гнедовский, президент Союза архитекторов России, ранее известный как архитектор театра на Таганке. Дом вроде бы оригинальный: круглый, стеклянный, с намеками на хай-тек. Но в народе его почему-то прозвали «скороваркой». Возможно, потому, что его помпезность слишком уж отдает брежневщиной, а по-настоящему жи-

вого архитектурного качества не наблюдается.

«Помпезный» и «пафосный» – два этих слова обозначают примерно одно и то же, но принадлежат к разным эпохам. Первое – когда общественное доминировало над частным, второе – когда все стало наоборот. Но если в первом случае государство знало, как выразить свою «крутизну», то сейчас оно в растерянности. Зато это прекрасно знает частный человек. Он знает, что стекло и железо – это круто, ему набили оскомину прямоугольные стены, он любит дерево и виды. Все это есть в Доме музыки, и оттого он кажется вывернутым наизнанку и сильно увеличенным в масштабе частным интерьером. А все интерьеры у нас похожи как две капли мартини, и это вполне отвечает вкусу частного заказчика, которому выражать – помимо своей крутизны – в общем-то, нечего. Дому же музыки надо выразить многое: что Москва по-прежнему остается мировой культурной столицей, что в ней по-прежнему очень любят музыку и что государство, несмотря на



всю сложность экономической ситуации, готово жертвовать на алтарь прекрасного.

Но беда в том, что все это не так. И Москва уже давно не центр мировой культуры, и музыке тут больше любят типа «шансон», и государство только делает вид, что тратится на культуру. И как в частном интерьере потуги хозяина изобразить из себя то, чем он не является, оборачиваются комичным сплетением хай-тека и рюшечек (ковров, антиквариата), так и тут все это вылезает наружу.

Да, план здания кажется необычным – но лишь на фоне московских коробок. Круглые сооружения для массовых зрелищ строят со времен Колизея. Да, здесь есть попытка одеть круглую форму в «новые меха» – в стекло и сталь, но, достигая прозрачности, авторы теряют другую важную составляющую хай-тека – легкость. За счет грубых ветвистых колонн и тяжелого купола, буквально нахлобученного на здание, оно становится кургузым и нелепым. Да, изнутри приятно посмотреть на город, но назад лучше не оборачиваться: гротескные перила на фоне дорогой отделки, страшное количество ступенек и перепадов в самом густонаселенном пространстве – главном холле, и куча чисто строительной халтуры... А акустика – да, хорошая. ■

Окончание следует

Проверка сообразительности

Абитуриентам, собирающимся поступить в Калифорнийский университет (США), для начала предлагают ответить на вопросы полушутливого теста, помогающего определить их сообразительность. Предлагаем подобный тест вам

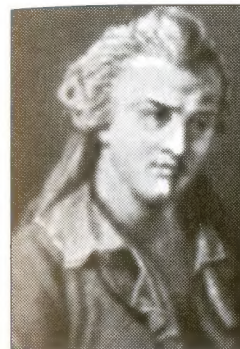
1. Профессор ложится спать в 8 часов вечера, а будильник заводит на 9 часов утра. Сколько будет спать профессор?
2. Может ли мужчина жениться на сестре своей вдовы?
3. У Мамеда десять овец. Все, кроме девяти, сдохли. Сколько осталось овец?
4. Вы – пилот самолета, летящего из Гаваны в Москву с двумя пересадками в Алжире. Сколько лет пилоту?
5. Обычно месяц заканчивается 30-м или 31-м числом. В каком месяце есть 28-е число?
6. Вы заходите в малознакомую комнату, в которой темно. В ней есть две лампы – газовая и бензиновая. Что вы зажжете в первую очередь?
7. Один поезд идет из Москвы в Екатеринбург, а другой – из Екатеринбурга в Москву. Вышли они одновременно, но скорость первого в 3 раза превышает скорость второго. Какой поезд будет дальше от Москвы в момент встречи?
8. Отец с сыном попали в автокатастрофу. Отец скончался в госпитале. К сыну в палату входит хирург и говорит, показывая на него: «Это мой сын». Могут ли эти слова быть правдой?
9. Археологи нашли монету, датированную 35-м годом до н.э. Возможно ли это?
10. Палку нужно распилить на 12 частей. Сколько потребуется распилов?
11. На руках человека 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?
12. В каком количестве Ной брал зверей в свой ковчег?
13. Врач прописал больному 3 укола через каждые полчаса. Сколько потребуется времени, чтобы сделать все уколы?
14. Сколько цифр 9 в ряду чисел от 1 до 100?

За каждый неправильный ответ начислите себе 1 балл.

Ответы на стр. 95

Уроки мудрости

Все глупцы похожи друг на друга, умные – умны по-своему.



Знакомьтесь: **Люк де Клапье де Вовенарг** (1715-1747) – маркиз, французский писатель, моралист, друг Вольтера. Участвовал в военных действиях, но, заболев оспой, обезобразившей его, вышел в отставку и занялся литературным трудом. Своей детски чистой душой и нравственной силой имел глубокое влияние на Вольтера.

Принадлежал к сентиментальной школе философии, которая приписывает разуму второстепенное значение. По Вовенаргу, ни безусловных добродетелей, ни безусловных пороков не существует. Добром он считал то, что ведет к благу всего общества.

Непринужденная беседа – лучшая школа для ума.

Ничто так не унижает человека, не делает его таким жалким, как тщеславие; оно ярчайшая примета посредственности.

Праздность более утомляет, чем труд.

Сознание плодотворности труда есть одно из самых лучших удовольствий.

Страх и надежда могут убедить человека в чем угодно.

Надежда – единственное благо, которым нельзя пресытиться.

Правила нравственности, как и люди, меняются с каждым поколением: они подсказаны то добродетелью, то пороком.

Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде – телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится.

Рабство унижает человека до того, что он начинает любить свои оковы.

Скупость – низменная и плачевная мания, которая не требует ни знаний, ни здравого рассудка, ни молодости; именно поэтому, когда чувства начинают нам изменять, она одна занимает место всех прочих страстей.

Скупость – это величайшее недоверие к обстоятельствам жизни, это старание уберечься от прихотей судьбы чрезмерной осмотрительностью.

Благодеяние дурного правителя – бедствие для народа.

Все люди рождаются правдивыми, а умирают обманщиками.

Ясность – лучшее украшение истинно глубокой мысли.

Вырази ложную мысль ясно, и она сама себя опровергнет.

Мысль о смерти вероломна: захваченные ею, мы забываем жить.

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе»,
ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ «ДМ-Пресс», ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии»,
ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга»,
Комсомольский пр-т, 25, ☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам»,
Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (499) 179-10-20

В редакции есть выпуски
журнала «Будь здоров!» за 1997-2009 гг.:

- №12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.;
 - №5-8, 10-12 за 1999 г.;
 - №1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.;
 - №1-12 за 2002 г.;
 - №1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.;
 - №1-12 за 2005 г.;
 - №1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.;
 - №1-12 за 2008 г.; №1-11 за 2009 г.
- и «60 лет – не возраст» за 2001-2009 гг.:
- №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;
 - №1, 2 за 2003 г.;
 - №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;
 - №1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6, 8-12 за 2007 г.;
 - №1-12 за 2008 г.; №1-11 за 2009 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я»
Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Адрес редакции

Суцевский вал, д. 5, стр. 15;
тел.: (495) 710-72-61

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Проверка сообразительности

Ответы

1. 1 час.
2. Нет, ведь вдова – это женщина, у которой умер муж.
3. 9.
4. Раз вы – пилот, значит, столько, сколько вам.
5. Во всех.
6. Спичку.
7. Поезда будут на одинаковом расстоянии от Москвы.
8. Могут, если хирург – его мать.
9. Нет. Было принято другое летосчисление.
10. 11.
11. 50.
12. По два («Каждой твари по паре»)
13. 1 час.
14. 20.

Оценка результатов

- 0 - 1 – очень высокий уровень интеллекта.
- 2 - 4 – высокий уровень.
- 5 - 6 – норма.
- 7 - 8 – ниже среднего.
- 9 - 10 – низкий уровень.
- 11 - 14 – неумение мыслить самостоятельно.

Все способности можно развивать, в том числе и интеллектуальные. Это не только полезно, но и увлекательно.

Федеральная служба почтовой связи РФ													
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)													
(наименование издания)										количество комплектов			
на год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)				(адрес)									
Кому													
(фамилия, инициалы)													
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
пв		место		ли-тер		на журнал							
						(индекс издания)							
(наименование издания)													
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов						
	пере-адресовки		руб		коп								
на год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)				(адрес)									
Кому													
(фамилия, инициалы)													

В следующем номере: ДЦП – НЕ ПРИГОВОР
 СЕРДЦЕ СО СТИМУЛЯТОРОМ
 ЗАПОВЕДИ АКАДЕМИКА АМОСОВА
 СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 7.10.09. Свидетельство ПИ № ФС 77-34980 от 15.01.2009 г.
 Формат 60х90/16. Цена свободная. Тираж 90 800 экз. Заказ № 7559

Отпечатано с электронных носителей издательства.
 ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
 Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru



Мы умеем прыгать через лужи!

Фото Ивана Шанина



«Римский дом»



«Авангард» Дом года – 2006

«Парус»

Дом года – 2007



Какой он, стиль современной архитектуры, соответствующий высоким критериям? В 2007 году была учреждена новая архитектурная премия – «Дом года». Она присуждается лучшему зданию, построенному в Москве за минувший год. Есть надежда, что эта премия поможет сформировать общественное мнение о новостройках.